PIÙ DI
100 RICETTE
€ 1,50
Cotto e
< mangiato >
MAGAZINE
giugno 2022
Rosso pomodoro
11 ACCOSTAMENTI INSOLITI
Sorsi di salute
FRUTTA E VERDURA DA BERE
Le ricette di Tessa
A TAVOLA IN
30 MINUTI
Barrette energetiche
DOLCI ALLEATE ANCHE D'ESTATE
Burger mix
21 combinazioni diverse, non di sola carne
fivestore
COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.54 - Prima immissione: 7 giugno 2022 - Prezzo € 1,50
20054
9 772284 429006

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

COORDINATORE EDITORIALE
Luca Turchi

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero 045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15 e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00), oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon

Camilla Assandri

Cecilia Rosi

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Cecilia Arienta, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Martina Melandri, Cristina Lisotti

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock, Stockfood
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Editoriale giugno

In questo mese di giugno ci occupiamo del *burger*, e qui di seguito spendiamo qualche parola per capire l'evoluzione degli ingredienti, della forma e del nome di quella che, all'origine, altro non era che una polpetta ed ora è diventato l'alfiere del moderno *fast food*. A dispetto del nome non c'è un legame diretto con piatti della città tedesca di Amburgo, infatti la sua forma è quella del *bitok*, un medaglione pressato di ritagli di seconda scelta di carne bovina, tipico della cucina russa, molto diffuso nella New York di fine Ottocento. All'epoca, l'usanza americana era di commercializzare solo pochi tagli di grande pregio e di conferire all'industria alimentare parti di ottima qualità, come le cosce; in conseguenza si trovava ottima carne a prezzi molto contenuti, e la preparazione di queste *steak* (i *bitok* appunto) risultava conveniente; la bistecca venne ribattezzata *hamburger*, che evocava comunque un'origine europea, ma con un'aura oltremodo più raffinata di quella suggerita da uno sgraziato vocabolo slavo. Da quando ha cambiato nome ad oggi, la sua storia è patrimonio comune. Senonché, in tempi recenti, si è affacciato alla ribalta il *burger* (ovvero l'*hamburger* che perde la prima sillaba e con essa la sua identità esclusivamente bovina), e che ammette nella sua composizione un mix eterogeneo di elementi, come carni suine, pollame, pesce, verdure, legumi, radici, formaggi, il tutto da mescolare con fantasia e gusto personale, e con la possibilità di condensare in un unico prodotto molteplici virtù alimentari derivanti da fibre, carboidrati, proteine, vitamine. E pensate alla fantastica opportunità che vi si offre di mettere a tavola i propri figli dando un gusto per loro commestibile alla maggioranza di cibi sani che altrimenti si rifiuterebbero di mangiare, oltre alla possibilità di riciclare avanzi di pregio. Col nostro servizio, vi diamo dei suggerimenti per mischiare tra loro sapori, consistenze e sostanze nutrienti, e speriamo di rendervi anche divertente questa sorta di "*mixology*". Ma non preoccupatevi, nulla di nuovo sotto il sole, polpette erano e polpette rimangono!

Buona lettura, Luca Turchi

In collaborazione con V Label Italia

Ti segnaliamo che per ottenere una ricetta 100% vegetariana o vegana è sempre bene prestare attenzione alla composizione dei prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette.

Formaggi: molti di questi contengono caglio di origine animale, scegliete formaggi a pasta dura o freschi con l'indicazione di caglio microbico o vegetale
Uova - si consiglia l'uso di uova classificate come "0" o "1" - allevamenti all'aperto bio o tradizionali
Zucchero: lo zucchero raffinato potrebbe essere stato sbiancato con l'ausilio di sostanze di origine animale, scegliete zuccheri integrali o non raffinati
Vino: molti vini, soprattutto bianchi, vengono chiarificati con l'ausilio di albumina, scegliete vini con l'indicazione "vegan" in etichetta
Aceto: alcuni tipi di aceto vengono filtrati e chiarificati con sostanze di origine animale, scegliete un aceto con l'indicazione "vegan" in etichetta

Per maggiori informazioni consultate il sito www.vlabel.org

Sommario

Le ricette di Tessa Gelisio

Ricette fresche e colorate per piatti ricchi dei sapori di stagione

Burger

di carne, pesce, verdure, colorati e succulenti, lo *street food* per eccellenza fatto in casa

giugno

55
Brutto ma buono
Barrette con albumi e nocciole

58
Ricette svuotafrigo
Insalata di gamberetti con mango e avocado

71
Le ricette del benessere
Frullato detox

INDICE DELLE RICETTE

GLUTEN FREE · SENZA LATTOSIO · PIATTI VEGANI · PIATTI VEGETARIANI

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

BEVANDE

Prodotti di stagione
giugno

Frutti di bosco, erbe e sapori, verdura succosa e idratante... Benvenuta estate! L'orto si colora e diventa una fonte inesauribile di freschezza, un vero tesoro di nutrimento da sfruttare in tanti preparazioni, crude e cotte, dalla colazione al dessert!

FRUTTA

Albicocche, Avocado, Banane, Ciliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Limoni, Meloni, Mirtilli, Pesche, Pere, Susine

VERDURA

Aglio, Alloro, Asparagi, Bietole, Carote, Cetrioli, Cipolline, Fagiolini, Fave, Insalata, Melanzane, Patate, Peperoni, Piselli, Pomodori, Porri, Prezzemolo, Ravanelli, Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Spinaci, Timo, Zucchine

PESCE

Branzini, Calamari, Canocchie, Capesante, Cefali, Cozze, Gamberi rosa, Granghi, Moscardini, Murene, Naselli, Pagelli fragolini, Pesci San Pietro, Polpi, Rane pescatrici, Razze, Ricciole, Sardine, Scampi, Scorfani, Seppie, Sgombri, Sogliole, Sugarelli, Triglie di scoglio, Trote, Vongole veraci, Zerri

Abbonati
ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero in edicola dal 5 luglio

IN COVER
La cena fredda
Usare il meno possibile fornelli e forno nel mese più caldo dell'anno, ma portare in tavola piatti buonissimi, colorati e rinfrescanti, è possibile con le nostre 20 idee di piatti freddi, facili e veloci da realizzare!

COLTO E MANGIATO
Zucchine
Dagli antipasti ai contorni, una carrellata di ricette a base di questo ortaggio prezioso della nostra terra, con tanti consigli su come sfruttarne la versatilità in cucina esaltandone il sapore.

CLASSICA CON BRIO
Tartare
Oltre alla classica di manzo, servita con il tuorlo d'uovo e i gusti forti di capperi, senape e cipolla, sono tanti e diversi i modi di realizzare tartare di pesce e verdure ideali per la stagione estiva.

BRUTTO MA BUONO
Gelati di frutta
Impastare e infornare vi sembra insopportabile in questa stagione, ma non sapete rlnunciare a un dolcetto? Ecco i nostri 10 gelati da realizzare a casa, a base della buona e colorata frutta di luglio.

IN ALLEGATO
Dal design moderno e colorato, e pensati proprio per favorire la praticità in cucina, 2 strumenti indispensabili a scelta con il prossimo numero di Cotto e mangiato: il poggiamestolo, per appoggiare o appendere mestoli e coperchi, e il simpatico affilacoltelli a forma di carota.

Burger mix!

DI CARNE, DI PESCE, DI VERDURE E ANCHE VEGANI, COLORATI E SUCCULENTI. POLPETTE TONDE SCHIACCIATE, ARRICCHITE DI AROMI E SPEZIE CHE INSIEME AI "*BUN*", I MORBIDI PANINI CHE LI ACCOMPAGNANO, COSTITUISCONO UNO DEGLI *STREET FOOD* MONDIALI PER ECCELLENZA, MA ANCHE UN'ALTERNATIVA ORIGINALE ALLE PREPARAZIONI CASALINGHE. CON UN PAIO DI INGREDIENTI (VANNO BENISSIMO SIA QUELLI CHE AVETE A DISPOSIZIONE DI SOLITO IN DISPENSA SIA QUELLI PIÙ INSOLITI...) E UN PIZZICO DI FANTASIA, REALIZZARE DEI *BURGER GOURMET* A CASA SARÀ UN GIOCO DA RAGAZZI... METTIAMOCI ALL'OPERA!

Preparate i panini per i vostri *burger* seguendo la nostra Scuola di cucina a pagina 24!

Simbolo della cultura dello *street food*, il *Burger* si è evoluto in molteplici combinazioni di gusto, ispirazioni e mix di sapori, diventando ancora più popolare e amato. Secondo un recente sondaggio lanciato il occasione del World Burger Day dello scorso 28 maggio, il *burger* è considerato da 2 italiani su 3 un piatto equilibrato dal punto di vista nutrizionale (contiene proteine, carboidrati e vitamine) ed è visto come un prodotto ideale per esplorare nuove combinazioni di gusto, ispirate ai paesi del mondo e alle loro tradizioni gastronomiche

Burger *di manzo e barbabietole rosse*

ingredienti per 4 persone

macinato di manzo **500 g**
barbabietole rosse precotte **100 g**
scalogno **1**
uovo **1**
farina **2 cucchiai**
sale
pepe macinato
olio E.V.O.

Grattugiate le barbabietole e tamponatele con carta assorbente, poi ponetele in una ciotola con la carne macinata.

Tritate lo scalogno e unitelo al composto insieme all'uovo e alla farina.

Amalgamate con le mani, infine regolate di sale e pepe.

Formate i *burger* e fateli cuocete nella padella con l'olio caldo, a fiamma viva fino a doratura.

Gustate il *burger* con misticanza fresca, salsa verde a base di prezzemolo, oppure pesto di basilico e salsa BBQ

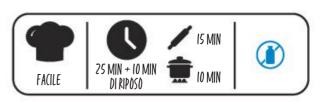
Servite i *burger* di zucchine in un *bun* con rondelle di pomodoro, fettine di avocado e una salsa a base di yogurt bianco naturale (200 g) e foglioline di menta fresca

Burger di zucchine

ingredienti per 4 persone

zucchine **350 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
farina **50 g**
pangrattato q.b.
uovo **1**
sale
pepe
olio E.V.O.
erbe aromatiche a piacere

Mondate, lavate e grattugiate le zucchine con una grattugia a fori larghi e ponetele in un colino.

Aggiungete una manciata di sale e lasciate riposare le zucchine per almeno 10 minuti.

Trasferite le zucchine su un panno pulito da cucina e strizzatele bene fino a quando saranno il più asciutte possibili.

Mescolate le zucchine con l'uovo, la farina, il Parmigiano Reggiano grattugiato e le erbe aromatiche tritate a piacere. Regolate di sale e pepe.

Aggiungete il pangrattato e amalgamate bene.

Formate i *burger* e cuoceteli in una padella con un filo d'olio 4-5 minuti per lato.

Togliete dalla padella e servite da soli o all'interno di un panino.

Burger di verdure miste

AL FORNO!

ingredienti per 4 persone

verdure (carote, pisellini, cipolle, patate etc.) **500 g**
pane raffermo **80 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
latte **50 ml**
pangrattato **25 g**
uovo **1**
olio E.V.O.
sale

Mondate e lavate le verdure, poi tagliatele in tocchetti regolari e fatele cuocere in padella con l'olio a fuoco alto per 5 minuti.

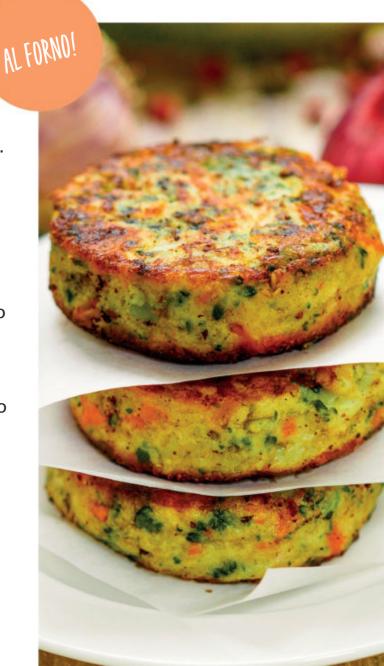
Abbassate la fiamma e cuocete per 10-15 minuti con il coperchio.

Lasciate raffreddare le verdure poi schiacciatele bene con una forchetta.

Spezzettate il pane e mettetelo in una ciotola con il latte in modo che si ammorbidisca.

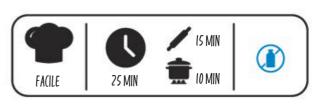
Unite le verdure, l'uovo, il pangrattato e il Parmigiano Reggiano grattugiato, un pizzico di sale e amalgamate gli ingredienti.

Formate i *burger* con le mani o con l'apposito attrezzo e fateli cuocere nel forno preriscaldato a 200°C per 10-12 minuti.

Accompagnate il *burger* di tonno con una maionese leggera e zucchine grigliate

Burger di tonno

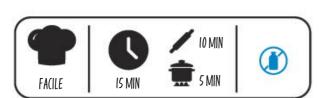
ingredienti per 4 persone

trancio di tonno fresco **450 g**
cipollotto **1**
erba cipollina q.b.
prezzemolo q.b.
pangrattato q.b.
Grana Padano grattugiato **50 g**
uovo **1**
olio E.V.O.
limone **1**
sale
pepe

Tritate il filetto di tonno a dadini, amalgamateli in una ciotola con il succo e la scorza di limone, il cipollotto tritato finemente, l'uovo, il Grana Padano grattugiato, il prezzemolo e l'erba cipollina. Regolate di sale e pepe.

Aggiustate la consistenza con il pangrattato fino a quando il composto risulta omogeneo e compatto.

Formate i *burger* con un coppapasta e fateli cuocere in una padella antiaderente per 8-10 minuti.

Burger di salmone

Servite i *burger* di salmone con ingredienti freschi e leggermente aciduli che contrastino il sapore del salmone: erba cipollina, aneto, cetrioli, insalata iceberg

ingredienti per 4 persone

salmone trancio pulito **450 g**
uovo **1**
aneto fresco **1 rametto**
prezzemolo fresco **1 rametto**
pangrattato q.b.
sale
pepe nero
peperoncino fresco (facoltativo)
semi di sesamo q.b. (facoltativo)
olio E.V.O.

Lavate il salmone e riducetelo in cubetti al coltello o con un mixer e profumate con prezzemolo, aneto e peperoncino.

Unite l'uovo, il pangrattato, sale, pepe e amalgamate per ottenere un composto compatto.

Formate i *burger* di salmone, passateli nei semi di sesamo, e cuoceteli per 3-4 minuti in una padella con un filo d'olio. Fate attenzione a non asciugare o seccare troppo i *burger*.

Burger *di seitan*

ingredienti per 4 persone

seitan **400 g**
ceci **100 g**
prezzemolo **1 mazzetto**
sale
pepe
olio E.V.O.

Tritate il seitan all'interno di un robot da cucina, trasferitelo in una ciotola e tenetelo da parte.

Frullate i ceci fino a ottenere un composto cremoso e ponetelo nella ciotola con il seitan.

Profumate con il prezzemolo tritato, regolate di sale e pepe e amalgamate bene.

Ponete il composto in frigorifero e lasciatelo rassodare per 1 ora.

Procedete con la formazione dei *burger* con le mani inumidite o con l'aiuto di un coppapasta.

Cuoceteli in una padella antiaderente con l'olio 3 minuti per lato, fino a quando non risultano dorati.

Soprannominato anche "carne di grano" (o carne di glutine), il *seitan* è un concentrato di proteine vegetali e quindi una valida alternativa per chi sceglie una dieta priva di fonti proteiche animali. Si ottiene estraendo il glutine dalla farina di frumento (preferibilmente dalla semola), quindi - secondo la ricetta tradizionale - impastando e lessando il tutto in acqua, insaporita con salsa di soia, alga kombu, zenzero e sale

Burger
di soia

Provate questi *burger* con una deliziosa maionese di soia, da preparare così:
latte di soia 50 ml, succo di limone 20 ml, senape 1 cucchiaio, aceto di vino bianco 1 cucchiaio, sale e olio di semi
Ponete gli ingredienti nel bicchiere del frullatore a immersione e mixate versando l'olio di semi a filo. Insaporite con la senape e gustate

ingredienti per 4 persone

soia granulare **150 g**
fagioli **150 g**
farina di riso **2 cucchiai**
pangrattato q.b.
noce moscata q.b.
rosmarino q.b.
sale
pepe nero
brodo vegetale q.b.
olio di semi di arachide

Portate a ebollizione il brodo vegetale in un pentolino, mettete la soia e fatela cuocere per 15 minuti.

Spegnete la fiamma e lasciate riposare per 10 minuti.

Scolate la soia con un mestolo forato e strizzatela per eliminare l'acqua in eccesso.

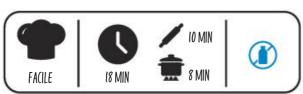
Fate intiepidire poi amalgamate la soia con i fagioli frullati, la farina di riso, un po' di pangrattato, la noce moscata e il rosmarino. Regolate di sale e pepe.

Formate i *burger*, disponeteli su una teglia e cuoceteli nel forno statico a 200°C per 20 minuti.

Burger
di tacchino grigliato

Glassate il *burger* con un po' di salsa *barbecue*

ingredienti per 4 persone

macinato di tacchino **600 g**
Grana Padano grattugiato **100 g**
uovo **1**
scalogno **1**
pangrattato q.b.
vino bianco secco ½
sale
pepe nero
rosmarino q.b.
olio E.V.O.

Mescolate il macinato di tacchino con il Grana Padano grattugiato, unite lo scalogno tritato, il pangrattato, l'uovo, il rosmarino tritato, un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Lavorate l'impasto fino a ottenere un composto compatto e omogeneo.

Realizzate i *burger* con le mani, un coppapasta o l'apposito attrezzo.

Scaldate una griglia e fate cuocete i *burger* per 3-4 minuti su entrambi i lati, sfumate con il vino bianco, lasciate evaporare e togliete dal fuoco.

Burger *di pollo speziato*

ingredienti per 4 persone

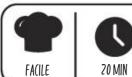
petto di pollo macinato **600 g**
pangrattato q.b.
sale
pepe nero
erbe e spezie a piacere (paprika, curry, peperoncino rosso, cumino, curcuma, timo, rosmarino...)

Amalgamate il petto di pollo macinato con il sale, il pepe, le erbe e le spezie a piacere.

Unite il pangrattato per ottenere un composto omogeneo e compatto.

Formate i *burger* e fateli cuocere in una padella con l'olio caldo fino a doratura.

Per smorzare il gusto piccante del *burger* scegliete una salsa a base di yogurt

Pakistan chapli *kebab burger*

ingredienti per 4 persone

macinato misto (manzo e maiale) **600 g**
uovo **1**
cipolla rossa **1**
coriandolo tritato
menta tritata
pasta di zenzero q.b.
aglio **1 spicchio**
semi di coriandolo q.b.
cumino macinato q.b.
pepe di Caienna macinato q.b.
sale
pomodoro tondo **1**
olio di semi di arachidi per friggere

Scaldate l'olio in una padella e preparate l'uovo strapazzato.

Lasciatelo intiepidire e amalgamatelo alla carne macinata in una ciotola, poi unite il pomodoro tritato, la cipolla tritata, la pasta di zenzero, l'aglio e tutte le spezie.

Mescolate fino a quando non è ben amalgamato. Formate gli *burger*, se lo desiderate potete pressare sopra ognuno una fetta di pomodoro e fate cuocere nella padella con l'olio caldo 5 minuti per lato.

Burger di agnello all'orientale

FACILE

20-22 MIN

10 MIN

10-12 MIN

ingredienti per 4 persone

macinato di agnello **600 g**
pinoli **40 g**
cipolle rosse **2**
menta fresca q.b.
peperoncino fresco rosso q.b.
vino rosso **80 ml**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Mescolate il macinato di agnello con i pinoli, le cipolle rosse tritate finemente, la menta fresca tritata, il peperoncino e il vino rosso; regolate di sale e pepe a piacere.

Quando avrete ottenuto una consistenza compatta e morbida realizzate i *burger* e fateli cuocere per 10-12 minuti in una padella rovente con l'olio.

Se volete gustare i *burger* di agnello nel panino, accompagnateli con melanzane grigliate e salsa tzatziki

Edam-burger
di manzo e formaggio

Servite questo *burger* in un panino con il classico *garnish* di lattuga, pomodori e *ketchup*, oppure, per una versione *gourmet*, con cipolle caramellate e *bacon* croccante

ingredienti per 4 persone

macinato di bovino **650 g**
sale
pepe
salvia q.b.
timo q.b.
rosmarino q.b.
edamer **180 g**

Ponete il macinato di manzo in una ciotola e insaporite con sale e pepe nero a piacere.

Tritate le erbe aromatiche, grattugiate con una grattugia a fori larghi l'edamer e unite gli ingredienti all'impasto.

Formate i *burger* e cuoceteli in una padella con un filo d'olio per 8-10 minuti.

Burger
di maiale e mortadella

ingredienti per 4 persone

macinato di maiale **500 g**
mortadella **100 g**
origano secco q.b.
rosmarino **1 rametto**
pistacchi tritati q.b.
tabasco **10 gocce**
cipolla rossa **1**
sale
pepe
olio E.V.O.

Tritate la mortadella in un mixer e ponetela in una ciotola con il macinato di maiale.

Unite l'origano, il rosmarino, i pistacchi, la cipolla rossa e regolate di sale e pepe.

Amalgamate il composto e realizzate i *burger*.

Scaldate l'olio in una padella, insaporite con il tabasco, adagiate i *burger* e fateli cuocere per 10-12 minuti.

Burger *di pollo panato*

ingredienti per 4 persone

macinato di pollo **600 g**
pane raffermo **2 fette**
uovo **1**
Parmigiano Reggiano grattugiato **80 g**
prezzemolo fresco q.b.
sale
pepe
olio E.V.O.

per la panatura

uova **4**
Parmigiano Reggiano grattugiato **25 g**
pangrattato q.b.
sale
pepe
olio di semi di arachide per friggere

Provate il *burger* di pollo panato in un panino con fette di *gruyère* e insalata di cavolo rosso tagliato a strisce sottilissime e condita con maionese, senape e aceto

Amalgamate il macinato di pollo con il Parmigiano Reggiano grattugiato, le uova, il pane precedentemente ammorbidito in acqua e sbriciolato, il prezzemolo tritato, sale e pepe in una ciotola.

Formate i *burger* e fateli rassodare in frigorifero.

Nel mentre, sbattete le uova in una terrina con il sale e il Parmigiano Reggiano Grattugiato.

Passate i *burger* nel composto di uova sbattute e poi nel pangrattato. Potete effettuare una doppia panatura.

Friggeteli in abbondante olio caldo fino a quando saranno ben dorati da entrambi i lati.

Scolateli su carta assorbente da cucina e serviteli all'interno dei *burger buns* oppure accompagnati da una fresca insalata.

Burger di carne mista e pancetta

ingredienti per 4 persone

lonza di maiale macinata **200 g**
manzo macinato **300 g**
pancetta **100 g**
caciocavallo **60 g**
aglio **1 spicchio**
cipolla bianca **1**
paprika dolce **½ cucchiaino**
peperoncino in polvere **½ cucchiaino**
olio E.V.O.
prezzemolo fresco q.b.
sale
pepe

Mondate il prezzemolo, lavatelo, asciugatelo e tritatelo insieme allo spicchio d'aglio e alla cipolla.

Ponete le carni macinate e la pancetta tritata in una ciotola, aggiungete il trito ottenuto, la paprika dolce e il peperoncino in polvere, regolate di sale e di pepe e amalgamate gli ingredienti in modo da ottenere un composto morbido ma compatto.

Dividete l'impasto in 4 parti e realizza i *burger* con all'interno il caciocavallo a fettine o dadini, sigillate bene cosicché il formaggio non fuoriesca in cottura.

Scaldate l'olio in una padella, adagiate i *burger* e fateli cuocere per 3-4 minuti su entrambi i lati.

Burger di pomodori secchi e patate

ingredienti per 6 persone

pomodori secchi sott'olio **10**
patate lesse **2**
paprika dolce **1 cucchiaino**
origano **1 cucchiaino**
cipolla ½
olio E.V.O.
sale
pepe
semi di sesamo q.b.
pangrattato q.b.

Portate a ebollizione abbondante acqua e fate rinvenire i pomodori secchi per un paio di minuti al massino, poi scolateli, asciugateli e tritateli nel mixer da cucina.

Schiacciate le patate lesse con la purea di pomodori secchi, il sale, il pepe, la paprika, la cipolla tritata finemente, l'olio e l'origano; amalgamate fino a quando il composto sarà omogeneo. Aggiungete un po' di pangrattato e formate i *burger* con le mani o con l'apposito attrezzo.

Scaldate l'olio in una padella, adagiate i *burger* e fateli cuocere fino a quando saranno dorati.

Toglieteli dalla padella, cospergeteli con qualche seme di sesamo e servite all'interno di *bun* o da soli con salse a piacere e insalata fresca.

la variante: burger di pomodori secchi con ceci o lenticchie

Sostituite le patate con 150 g di ceci o 300 g di lenticchie.

Servite i *burger* nei panini con il finocchietto leggermente abbrustolito e una maionese leggera a base di yogurt, aggiungendo, a piacere, peperoni, pomodori, cetrioli sottaceto e cipolla

Burger
di salsiccia e finocchietto

ingredienti per 4 persone

macinato di vitello **400 g**
salsicce **2**
uovo **1**
Parmigiano Reggiano grattugiato **150 g**
finocchietto fresco q.b.
pangrattato q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Eliminate la pelle dalle salsicce, raccogliete la polpa in una terrina, sbriciolatela grossolanamente con le mani o con l'aiuto di un cucchiaio e unitela al macinato di vitello.

Mondate, lavate e asciugate il finocchietto poi tritatelo finemente. Aggiungete il finocchietto al mix di macinato e salsiccia, unite l'uovo leggermente sbattuto e il Parmigiano Reggiano grattugiato. Unite un pizzico di sale e una macinata di pepe.

Impastate con cura gli ingredienti e se necessario unite un po' di pangrattato.

Realizzate i *burger* e fateli cuocere in una padella con l'olio per 10 minuti, girandoli a metà cottura per una doratura uniforme.

Burger
di tacchino con cuore di gorgonzola

ingredienti per 4 persone

macinato di tacchino **600 g**
cipolla bionda **1**
origano secco q.b.
senape **1 cucchiaio**
sale
pepe macinato
gorgonzola dolce
o piccante **40 g**

Tritate grossolanamente la cipolla e mettetela in una ciotola.

Aggiungete il macinato di tacchino, l'origano e la senape. Regolate di sale e pepe a piacere. Amalgamate con le mani fino a ottenere un composto morbido e compatto.

Dividete l'impasto i 4 parti, con ogni parte realizzate una pallina, create una cavità al centro e disponete un pezzetto di gorgonzola. Chiudete e appiattite leggermente i *burger* con le mani.

Cuocete per 5 minuti, girate i *burger* e cuocete ancora per altri 5 minuti, fino a cottura completa della carne.

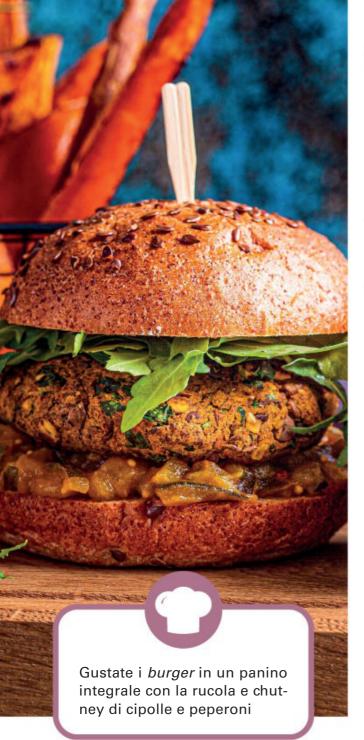
Burger
di vitello e peperoni

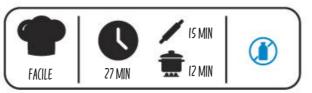
ingredienti per 4 persone

macinato di vitello **600 g**
uovo **1**
salsa chilli dolce **3 cucchiai**
pangrattato **50 g**
olio di semi di girasole q.b.
cipolla **1**
aglio **1 spicchio**
peperone rosso ½
erbe aromatiche q.b.
sale
pepe

Mettete il macinato di vitello in una ciotola e aggiungete la cipolla, l'aglio, il peperone rosso tagliato in tocchetti, le erbe aromatiche, la salsa chilli e il pangrattato.

Salate, pepate e aggiungete l'uovo. Mescolate bene, coprite e riponete in frigorifero per 30 minuti.

Formate i *burger*, spennellateli con un po' d'olio e fateli cuocere per 5-6 minuti da entrambi i lati, fino a doratura.

Burger
di maiale con carote e zenzero

Gustate i *burger* in un panino integrale con la rucola e chutney di cipolle e peperoni

ingredienti per 4 persone

macinato di maiale **500 g**
carote grattugiate **100 g**
pane raffermo **70 g**
acqua q.b.
zenzero fresco **20 g**
cipolla bianca **20 g**
cannella in polvere q.b.
zucchero di canna **1 cucchiaino**
noce moscata q.b.
sale
pepe nero
olio E.V.O.

Preriscaldate il forno a 200° C. Bagnate il pane raffermo tagliato in pezzetti con un po' d'acqua. Sminuzzate il pane ammorbidito e strizzato con il macinato di maiale, lo zenzero sbucciato e finemente grattugiato, le carote grattugiate, la cipolla tritata, lo zucchero di canna, la cannella e un pizzico di noce moscata. Condite con sale e pepe nero e mescolate con cura.

Realizzate i *burger* e disponeteli in una teglia rivestita di carta forno. Versate un filo d'olio e cuocete i *burger* in forno per 12 minuti circa.

Burger
di pollo e spinaci

AL FORNO!

ingredienti per 4 persone

petto di pollo **300 g**
spinaci freschi **200 g**
Grana Padano grattugiato **40 g**
sale
pepe
pangrattato q.b.
olio E.V.O.

Lavate accuratamente gli spinaci per eliminare ogni residuo di terra e asciugateli con un canovaccio o carta assorbente.

Completate con guacamole, spinacini freschi o basilico e ravanelli a rondelle sottili

Tritate gli spinaci con il pollo in un mixer da cucina, unite il Grana Padano grattugiato, aggiustate di sale e aromatizzate con le spezie.

Formate i *burger*, passateli nel pangrattato e fateli cuocere nel forno per 12 minuti.

Tecniche in cucina

BURGER BUNS

Preparate in casa i *burger buns* con una ricetta semplice e alla portata di tutti. Da quelli classici a quelli colorati con alimenti naturali, per accompagnare le farciture più usuali e quelle più innovative!

INGREDIENTI PER 4 BUNS

farina manitoba **125 g**
farina 0 **125 g**
latte fresco intero **160 ml**
burro morbido **25 g**
zucchero semolato **15 g**
lievito di birra disidratato **4 g**
sale **5 g**
miele **1 cucchiaino**

PER LA DECORAZIONE

tuorlo **1**
latte q.b.
sesamo bianco
o sesamo nero a piacere

la variante:

senza burro

Sostituite il burro con 20 ml di olio E.V.O. o con 20 g di yogurt bianco naturale (anche yogurt di soia).

senza lattosio

Sostituite il latte vaccino e il burro con le varianti vegetali a vostra scelta. Il burro può anche essere sostituito con l'olio.

vegani

Sostituite il miele con il malto, eliminate il tuorlo e utilizzate lo sciroppo d'agave (o d'acero) per spennellare, optate per varianti vegetali in sostituzione del latte e del burro (es. prodotti a base di soia).

1) **Ponete** nella ciotola della planetaria le farine, il lievito e lo zucchero.

2) **Mescolate** in una ciotola il latte con il miele e infine il sale.

3) **Versate** a filo il liquido sopra le polveri e impastate fino a quando il composto si è completamente staccato dalle pareti della ciotola.

4) **Unite** il burro morbido, poco alla volta, fino a quando è stato assorbito completamente e avrete ottenuto un impasto liscio, omogeneo e incordato.

5) **Formate** una palla, mettetela nella ciotola imburrata e chiudetela con il coperchio o con la pellicola alimentare.

6) **Fate** lievitare l'impasto per 2 ore e mezza, poi sgonfiatelo, dividetelo in 4 pezzetti e poi formate i panini.

7) **Ponete** le palline in una teglia rivestita di carta forno e lasciateli lievitare per almeno 1 ora, coperti.

8) **Sbattete** l'uovo con il latte, spennellate i panini e cospargete la superficie con i semi di sesamo.

9) **Cuocete** i panini nel forno preriscaldato a 180°C per 16-17 minuti.

10) **Sfornateli**, lasciateli raffreddare e poi farciteli a piacere.

Colorate i *burger buns* aggiungendo all'impasto l'ingrediente naturale in base al colore preferito:
VERDE: alga spirulina o spinaci
GIALLO: curcuma o zafferano
GIALLO-ARANCIO:estratto di carote
ROSSO-ROSA: concentrato di pomodoro o estratto di barbabietola
NERO: nero di seppia o carbone vegetale

6 ricette fresche e colorate, ma soprattutto velocissime da preparare, per piatti ricchi dei sapori di stagione

Avocado ripieni

di insalata di pollo

ingredienti per 4 persone

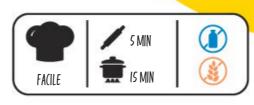
avocadi maturi **2** - petto di pollo **100 g** - pomodoro **2** - maionese **2 cucchiai** - limone (succo) ½ - olio E.V.O. - basilico fresco q.b. - prezzemolo fresco q.b. - sale

Battete il petto di pollo per assottigliarlo il più possibile, e cuocetelo in padella, almeno 5 minuti per lato, pressandolo sulla piastra. Lasciatelo intiepidire. Tagliate intanto a metà gli avocado, privateli del nocciolo, e scavate la polpa con un cucchiaio per creare un incavo nel quale inserirete la farcitura. Tagliate a dadini la polpa scavata. Spremete un po' di limone sugli avocado: servirà a non fare annerire la polpa.

Lavate i pomodori e tagliateli a pezzettini. Sfilacciate la carne cotta e intiepidita (frullandola brevemente) e mettetela nella terrina con la polpa di avocado. Versate anche la maionese, unite il resto del succo di limone e i pomodori tagliati a pezzettini. Salate e condite con un filo di olio.

Amalgamate delicatamente e utilizzate il composto ottenuto per farcire ciascuna metà di avocado. Una volta farciti, servite gli avocado ripieni guarnendo con qualche fogliolina di prezzemolo e basilico, a piacere.

Risotto al prosecco

con lamponi e menta

ingredienti per 4 persone

riso vialone nano (o carnali o arborio) **250 g** - cipolla bianca ½ - prosecco **300 ml** - brodo vegetale ½ **litro** - lamponi **20** - menta **2 foglioline** - Grana Padano grattugiato **20 g** - olio E.V.O. - sale - pepe

Soffriggete la cipolla con un filo d'olio. Tostate il riso e sfumate con 150 ml di prosecco. Quando il vino è evaporato, allungate con due mestoli di brodo vegetale bollente e lasciate cuocere mescolando spesso. Quasi al termine della cottura, unite altri 150 ml di prosecco. Mescolate e portate a cottura. Prima di spegnere la fiamma, regolate di sale e pepe. Lontano dai fuochi, insaporite con le foglie di menta e mantecate con il Grana Padano grattugiato. Aggiungete anche i lamponi tagliati a metà.

Gnocchetti sardi

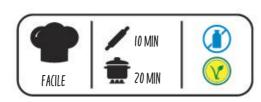
al pesto con pomodoro e mozzarella

ingredienti per 4 persone

gnocchetti sardi **320 g** - pesto di basilico q.b. - pomodoro maturo **2** - mozzarella **200 g** - cipolla bianca media **1** - olio E.V.O. - sale

Mondate e tagliate la cipolla in fettine sottili. Riducete i pomodori e la mozzarella in dadini. Portate a ebollizione una pentola d'acqua e aggiungete una presa di sale. Quando l'acqua riprende a bollire, versate gli gnocchetti e lasciateli cuocere bene al dente, mescolando di tanto in tanto con un mestolo di legno. Nel frattempo rosolate la cipolla in una padella con un filo d'olio, quindi unite i dadini di pomodoro e lasciate cuocere per qualche minuto. Aggiungete anche 8-10 cucchiaini di pesto di basilico e mescolate. Appena prima di spegnere la fiamma, regolate di sale.

Scolate gli gnocchetti, trasferiteli nella padella con il pesto e mescolate. Riaccendete la fiamma, aggiungete i dadini di mozzarella e saltate per far fondere la mozzarella e lasciarla amalgamare bene alla pasta. Impiattate e servite subito in tavola.

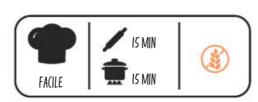
Stufato di ceci
e seitan

Con gli stessi ingredienti realizzate un delizioso burger di seitan e ceci, seguendo la ricetta di pagina 14!

ingredienti per 4 persone

seitan al naturale **120 g** - ceci in scatola sgocciolati **220 g** - polpa di pomodoro **300 g** - cipolla bianca media ½ - peperoncino secco - brodo vegetale olio E.V.O. - sale

Tagliate il seitan in dadini e mettetelo a rosolare in una padella con un filo d'olio. Allungate con un mestolo di brodo bollente e continuate la cottura per 10 minuti circa.

Trasferite il seitan in una ciotola. Nella stessa padella in cui avete rosolato il seitan, versate un altro filo d'olio e fate soffriggere una punta di peperoncino con la cipolla tritata. Unite anche i ceci e mescolate. Aggiungete anche la polpa di pomodoro e i dadini di seitan. Mescolate di nuovo, insaporite con una presa di sale e fate cuocere per qualche minuto.

Spiedini di carne
con salsa allo yogurt greco

ingredienti per 4 persone

per gli spiedini: carne macinata di tacchino (o pollo) **400 g** - cipolla rossa di Tropea media ½ - semi di coriandolo **1 cucchiaino** - cannella **1 pizzico** - olio E.V.O. - sale - pepe **per la salsa allo yogurt:** yogurt greco **2 vasetti** - menta - olio E.V.O. - sale - pepe

Unite in una ciotola la cipolla tritata, la carne macinata, 1 cucchiaino di semi di coriandolo tritati, un pizzico di cannella, una presa di sale, una macinata di pepe e amalgamate. Con le mani inumidite, formate delle polpettine e poi infilzatele negli spiedini.

Preparate la salsa: in una ciotolina versate lo yogurt, allungate con un filo d'olio, insaporite con una presa di sale, una macinata di pepe, qualche fogliolina di menta spezzettata con le mani e mescolate realizzando una salsa omogenea. Rosolate gli spiedini con un filo d'olio, girandoli spesso. Servite gli spiedini con la salsa allo yogurt greco a parte.

Frittata senza uova
alle erbette selvatiche

ingredienti per 4 persone

erbette selvatiche tipo cicoria **1 cespo** (**400 g**) - patata media **4** - peperone rosso **1** - peperoncino fresco **1** - aglio - olio E.V.O. - sale

Prendete una pentola a pressione, versateci acqua a sufficienza da arrivare alla prima tacchetta, inserite il cestello, sistemate le patate con la buccia e chiudete ermeticamente.

Lasciate cuocere le patate a fiamma vivace e abbassatela quando la valvola inizia a soffiare. Continuate la cottura per 15-20 minuti circa e poi fate sfiatare a fiamma spenta.

Nel frattempo, sbollentate le erbette selvatiche in acqua salata per circa 2 minuti. Scolate le erbette e tagliuzzatele con una forbice.

Sciacquate e tagliate il peperone rosso in dadini (o listarelle), riducete il peperoncino in pezzetti.

Quando le patate sono cotte, sbucciatele e tagliatele in spicchi.

Fate soffriggere uno spicchio d'aglio svestito con il peperoncino in una padella antiaderente.

Aggiungete peperone ed erbette, date una mescolata e unite anche gli spicchi di patata. Regolate di sale, schiacciate le patate con una forchetta e appiattitele con una spatola per modellare la frittata.

Fate formare la crosticina sulla superficie inferiore, irrorate con un filo d'olio quella superiore e poi ribaltate la frittata. Continuate la cottura per 5-6 minuti in modo che si formi la crosticina anche dall'altra parte. Spegnete il fuoco e servite la frittata senza uova alle erbette selvatiche.

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato **per 3 anni** nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A **marzo 2010** apre a Brescia il suo ristorante: **Officina Cucina**, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel **2012** nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. **Da maggio 2019** lavora con Tessa Gelisio a *Cotto e mangiato* su Italia 1.

andreamainardiofficial
Andrea Mainardi Official

Le ricette dello chef ANDREA MAINARDI

Il tocco magico dello chef per 6 piatti a base di pesce, originali e pieni di gusto, ideali per la stagione estiva

Carpaccio di spada
marinato alle fragole

ingredienti per 3-4 persone

pesce spada **300 g**
fragole fresche **200 g**
lime **2**
lemongrass q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe rosa

Il tocco magico di Mainardi

Frullate in un mixer le fragole con il succo del lime e 1 cucchiaino di zucchero. Versate il composto in un contenitore e poi in freezer per 1 giorno. Trascorso il tempo, grattate la mattonella gelata di fragole con i rebbi della forchetta: avrete una granita alle fragole da accompagnare al pesce spada con qualche fogliolina di menta

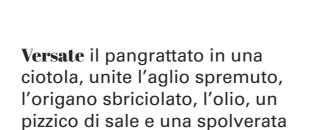
Occupatevi della marinatura: nel mixer frullate 100 g di fragole con il succo filtrato dei lime, un pizzico di sale e 2 cucchiai di olio. Lavorate fino a ottenere un composto omogeneo.

Tagliate il pesce spada in fettine sottilissime (ovviamente la materia prima dovrà essere freschissima e di ottima qualità) e ricopritelo con la marinatura realizzata. Lasciate riposare il pesce spada nell'emulsione per circa 30 minuti. Nel mentre, tagliate il resto delle fragole in pezzetti, conditele con un trito di lemongrass, un pizzico di sale, la scorza di un lime, qualche grano di pepe rosa schiacciato al momento e un filo di olio. Impiattate le fettine di pesce spada, farcitele con le fragole e irrorate con il liquido della marinatura.

Tonno
panato

ingredienti per 3-4 persone

filetto di tonno **400 g**
pangrattato **100 g**
aglio **1 spicchio**
origano
olio E.V.O.
sale
pepe

per accompagnare
limone

Versate il pangrattato in una ciotola, unite l'aglio spremuto, l'origano sbriciolato, l'olio, un pizzico di sale e una spolverata di pepe. In un'altra ciotola versate un po' d'olio.

Passate i tranci di tonno nell'olio e poi nella panatura, coprendoli per bene.

Preriscaldate una padella antiaderente unta con un filo d'olio e cuocete i filetti di tonno panati per 3 minuti per lato.

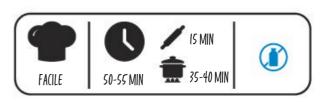
Servite i filetti di tonno panati ancora caldi accompagnandoli con qualche fetta di limone.

Baccalà
in umido con peperoni

ingredienti per 3-4 persone

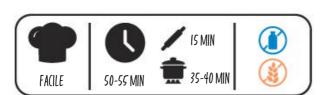
filetto di baccalà dissalato (da circa **200 g**) **2**
farina 0
cipolla **1**
pomodoro ramato pelato **2**
peperone rosso **1**
vino bianco ½ **bicchiere**
basilico
olio E.V.O.
sale
pepe

Mettete a scolare il baccalà dissalato.

Preriscaldate il forno a 250°C e arrostiteci il peperone per circa 20 minuti. Trascorso questo tempo, mettete il peperone in una busta di carta per poterlo pelare più facilmente. Dopo qualche minuto, prendete il peperone, eliminate il picciolo, la pelle, i semi, le coste e tagliatelo in filetti.

Preriscaldate una padella antiaderente con un fondo d'olio e fatevi stufare la cipolla tagliata in fettine. Infarinate il baccalà, unitelo alla cipolla e fatelo dorare da entrambi i lati. Unite anche il pomodoro pelato tagliato in tocchetti e poi sfumate con il vino bianco. Fate evaporare a fiamma vivace e proseguite la cottura per 5 minuti con la fiamma al minimo. Aggiungete anche il peperone a filetti, qualche fogliolina di basilico e una spolverata di pepe.

Spegnete la fiamma e servite immediatamente il baccalà in umido con peperoni.

Il tocco magico di Mainardi
Preparate la ricetta come descritto, ma alla fine ponete il tutto in una cocotte e, con la pasta della pizza, chiudete come se fosse un coperchio. In forno, la pasta lieviterà formando un vulcano... effetto scenografico pazzesco!

Calamaretti
in umido

ingredienti per 3-4 persone

calamaretti **300 g**
patata **2**
polpa di pomodoro **150 g**
vino bianco ½ **bicchiere**
origano
olio E.V.O.
sale
pepe

Preriscaldate una padella antiaderente con un fondo di olio e aggiungete le patate pelate e tagliate in piccoli pezzi.

Fate rosolare le patate fin quando non saranno ben dorate. A questo punto unite la polpa di pomodoro, un pizzico di sale e una spolverata di pepe e fate cuocere a fiamma bassa per 15 minuti.

Trascorso questo tempo, rimescolate velocemente e unite i calamaretti puliti, mescolate ancora e sfumate con il vino bianco.

Fate evaporare a fiamma vivace e poi abbassate la fiamma al minimo, lasciando cuocere per 10 minuti. Prima di spegnere il fuoco, aggiustate di sale e spolverate con un po' di origano fresco.

Il tocco magico di Mainardi
Passate i calamaretti puliti nella farina di polenta e semola. Friggete i calamaretti infarinati per immersione e serviteli su una crema di patate leggermente profumata di aglio

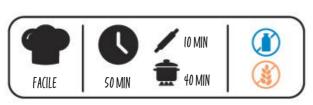
Zuppa di vongole
allo zenzero

ingredienti per 3-4 persone

vongole pulite e spurgate **600 g**
cipollotto **1**
aglio **1 spicchio**
zenzero fresco q.b.
pomodoro ciliegino **5**
vino bianco ½ **bicchiere**
prezzemolo
olio E.V.O.
sale
pepe

Fate soffriggere l'aglio e il cipollotto finemente tagliati in un tegame capiente con un fondo d'olio. Unite anche lo zenzero fresco tagliato in piccoli pezzi. Tritate i gambi del prezzemolo e aggiungeteli al soffritto. Sfumate con il vino bianco.

Fate aprire le vongole in una padella a fiamma vivace. Quando le vongole saranno tutte aperte, spegnete la fiamma, eliminate gran parte dei gusci e filtrate la loro acqua di cottura per unirla al brodo allo zenzero. Fate insaporire il brodo per qualche minuto e poi unite le vongole. Date una mescolata e, prima di spegnere la fiamma, aggiungete il prezzemolo tritato. Servite calda la zuppa di vongole allo zenzero.

Spigola
al pesto

ingredienti per 4 persone

spigola **4 filetti**
basilico **1 mazzo**
aglio **1 spicchio**
peperoncino ½
pinoli **80 g**
filetti di mandorle **80 g**
granella di mandorle
olio E.V.O.
sale
pepe

Frullate le mandorle con i pinoli e lo spicchio d'aglio in un frullatore a immersione. Aggiungete l'olio a filo e continuate a frullare. Unite un pezzetto di peperoncino e le foglioline di basilico e continuate a frullare sempre aggiungendo l'olio a filo. Aggiustate di sale.

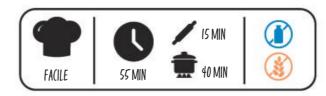
Disponete i filetti di spigola in una teglia rivestita con carta forno, date una spolverata di sale e pepe e ricoprite con il pesto realizzato. Spolverate ogni filetto con la granella di mandorle. Cuocete i filetti di spigola in forno preriscaldato a 180°C per circa 40 minuti.

3 cotture

Cosce di pollo

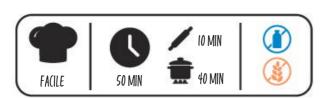
Sono tra i tagli più succulenti del pollo. Leggermente più grasse del petto, si prestano a deliziose preparazioni arricchite da verdure e sapori. Vi proponiamo 3 alternative, una con una marinatura piccante, una croccante con le verdure di stagione, e una "fredda" un po' più laboriosa ma ideale per l'estate.

di **Marco Carrara**
www.momentidelite.it

COSCE DI POLLO
con melanzane e friggitelli

ingredienti per 4 persone

cosce di pollo **4** (**900 g** circa) - melanzane **300 g** - peperoni verdi friggitelli **300 g** - pomodori **200 g** - aglio **2 spicchi** - olio di semi di girasole **100 ml** - prezzemolo **10 g** - curcuma **5 g** - peperoncino frantumato **5 g** - sale

Cubettate le melanzane in pezzetti da 2 cm per lato e friggetele in padella per qualche minuto tenendole croccanti, ponetele su un piatto a parte. Nella stessa padella iniziate a rosolare il pollo con i 2 spicchi di aglio e fate dorare la pelle per 5 minuti; aggiungete i peperoni friggitelli puliti dal picciolo e dai semi, i pomodori tagliati in spicchi, il peperoncino, un pizzico di curcuma e il sale; bagnate con un mestolo di acqua calda e fate cuocere per altri 25 minuti a fuoco medio con un coperchio aggiungendo ancora un po' di acqua qualora il sughetto asciugasse troppo. Trascorso il tempo necessario per la cottura delle cosce incorporate le melanzane fritte, fate rosolare ancora qualche minuto, aggiustate di sale e cospargete di prezzemolo fresco tritato prima di servire.

POLLO
alla diavola

Il tempo di cottura delle cosce di pollo può variare a seconda delle loro dimensioni, aiutatevi utilizzando un termometro da cucina: posizionate la sonda centralmente in prossimità dell'osso e assicuratevi che la temperatura sia superiore a 75°C

ingredienti per 4 persone

cosce di pollo **4** (**900 g** circa) - peperoncino di cayenna **5 g** - rosmarino **10 g** - origano **5 g** - olio E.V.O. **50 ml** - sale

Preparate la marinatura miscelando l'olio, le erbe aromatiche tritate ed il peperoncino, massaggiate le cosce con l'intingolo, aggiungete il sale e lasciate riposare qualche minuto.
Nel frattempo mettete a scaldare a fuoco alto la piastra per la cottura, appena sarà in temperatura disponete le cosce di pollo una accanto all'altra senza sovrapporle, abbassate la fiamma a fuoco medio e copritele pressandole con una pentola riempita di acqua come peso; fate cuocere 20 minuti, giratele e continuate la cottura per altri 20 minuti sempre tenendole pressate dall'altra pentola.

Per un pollo alla diavola più stuzzicante potete esaltare il sapore del peperoncino piccante aggiungendo alla marinatura la scorza di un lime grattugiato!

ASPIC CON UOVA SODE
e verdurine sottaceto

Il brodo filtrato in esubero utilizzatelo per cucinare un buon risotto... oppure gustatelo con dei cappelletti freschi!

ingredienti per 4 persone

cosce di pollo **4** (**900 g** circa) - uova **3** - peperoni sottaceto **100 g** (scolati) - cipolle sottaceto **100 g** (scolati) - cetrioli sottaceto **100 g** (scolati) - carota **1** - cipolla **1** - colla di pesce **22 g** (per 1 litro di brodo) - aceto bianco **10 ml** - sale

Fate bollire in acqua leggermente salata con una carota ed una cipolla, le cosce per 30 minuti circa. Fate bollire anche le uova per una decina di minuti. Spolpate le cosce ed eliminate la pelle. Ammollate la colla di pesce in acqua fredda, strizzatela e aggiungetela ad un litro di brodo filtrato ancora caldo, versate i 10 ml di aceto ed aggiustate di sale. Prendete uno stampo per budino di circa 1,5 litri di capienza e appena il brodo con la gelatina sarà a temperatura ambiente versatene una quantità pari a mezzo centimetro di spessore e fatelo indurire in congelatore 5 minuti; iniziate col primo strato di uova sode tagliate a spicchi e messe a cerchio, fissate con un altro leggero strato di gelatina e riponete in congelatore per altri 5 minuti in modo che si rassodi velocemente. Proseguite con questo procedimento integrando uno strato di cipolline, uno di cetriolini tagliati a rondelle e uno di peperoni a striscioline; in ultimo terminate l'aspic mettendo la polpa delle cosce, coprite con la restante gelatina e mettete in frigorifero a rassodare per almeno 4 ore prima di servire.

I contrasti
Pasta fredda

I sapori decisi del Mediterraneo con feta e olive nere o il tocco esotico e delicato dell'avocado col primosale? Per un pranzo light, due insalate di pasta che conciliano gusto e benessere

INSALATA DI PASTA CON POMODORO, BROCCOLI, OLIVE NERE E FETA

ingredienti per 4 persone
pasta corta formato radiatori **320 g** - formaggio tipo feta **150 g** - olive nere denocciolate **100 g** - pomodori datterini **200 g** - broccoli verdi **200 g** - indivia scarola pulita **50 g** - peperoncino q.b. - olio E.V.O. - sale - origano

Pulite e sciacquate i broccoli, poi tagliateli in cime piuttosto grandi e cuoceteli nella vaporiera per circa 10 minuti. Scolate i broccoli e lasciateli raffreddare in una ciotola.

Preparate il condimento. Tagliate la feta in dadini. Sciacquate i pomodorini e tagliateli in spicchi. Spezzettate le foglie di indivia. Cuocete la pasta al dente e scolatela passandola sotto l'acqua corrente fredda per fermare la cottura. Fate sgocciolare per bene la pasta e rovesciatela in un'insalatiera. Irrorate con una dose generosa di olio, aggiungete i pomodorini, la feta e le olive nere e amalgamate per insaporire. Dividete i broccoli in cimette più piccole, conditeli con un filo d'olio e aggiungeteli alla pasta. Unite il peperoncino a piacere, mescolate ancora, aggiungete le foglie di indivia, una leggera presa di sale, spolverate con l'origano e amalgamate per bene la pasta prima di servire.

L'aggiunta dei broccoli e dell'indivia va ad arricchire quella che può definirsi una parente stretta dell'insalata di pasta alla greca. Quest'ultima, nella ricetta classica, prevede la cipolla rossa e il cetriolo in aggiunta a feta, olive nere e pomodorini

INSALATA DI PASTA VERDE CON AVOCADO, PISELLINI, BROCCOLO E PRIMOSALE

ingredienti per 4 persone

pasta corta tipo fusilli **320 g** - pisellini primavera **80 g** - broccoli verdi **150 g** - avocado maturo **1** - formaggio tipo primosale **100 g** - pomodoro piccadilly **6** - lime ½ - timo limone q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Pulite i broccoli e divideteli in cimette non troppo piccole. Sbollentate broccoli e piselli in una pentola con abbondante acqua leggermente salata per 8 minuti. Scolate broccoli e piselli e lasciateli raffreddare in un recipiente. Sbucciate l'avocado, tagliatelo a metà e privatelo del nocciolo interno. Ricavate la polpa dell'avocado con un coltellino e tagliatela in dadini. Irrorate la polpa di avocado con il succo di lime. Sciacquate i pomodori e tagliateli in tocchetti. Sciacquate il timo e tritatelo finemente. Tagliate in cubetti il primosale.

Lessate la pasta al dente in una pentola con abbondante acqua salata. Scolate la pasta e passatela sotto l'acqua corrente fredda per fermare la cottura. Ponete la pasta in una ciotola capiente. Irrorate con un filo d'olio e mescolate per non fare attaccare la pasta. Aggiungete broccoli, pisellini, pomodori, avocado, irrorate con l'olio e amalgamate delicatamente la pasta per legare tra loro gli ingredienti. Unite anche il primosale e i pomodori, aggiungete una presa di sale e mescolate ancora. Spolverate con il timo, amalgamate per bene e servite in tavola.

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

Da dove viene il wasabi

Né panna, né olio, né burro, solo una radice grattuggiata dal sapore quanto mai stuzzicante, che esplode nel palato quanto nel naso e nella gola: è il *wasabi*, uno dei condimenti più preziosi che da qualche tempo è entrato anche nel nostro quotidiano. Ma vi avviso: se vogliamo acquistarlo fresco, il conto sarà salato!

CHE COS'È

La piantina di cui si usa il rizoma che chiamiamo "*wasabi*" si chiama *Wasabia japonica*.

DA DOVE VIENE

Originaria delle montagne del Giappone, la pianta di *wasabi* si sviluppa lungo corsi d'acqua in ambienti freschi e ricchi di ruscelli pulitissimi come una piccola erbacea da foglia a crescita lenta, che cresce su terreno ghiaioso e incoerente, lontano dal calore diretto del sole e da siccità.

COME SI GUSTA

La cremina verde mela dal gusto esplosivo viene servita, spesso accanto allo zenzero, in tutti i ristoranti giapponesi per accompagnare il sushi e non solo. Golose le arachidi rivestite da una crosticina di wasabi croccante! Se ne consumano anche le foglie. Nella cucina tradizionale giapponese, viene grattuggiato fresco circa 10 minuti prima di servire i piatti per esaltarne i sapori con il suo aroma pungente.

PERCHÈ COSTA TANTO

La pianta di *wasabi* potrebbe essere tranquillamente coltivata in giardino, perché non si ammala e sopporta benissimo il freddo. Ma la parte facile si ferma qui! Per svilupparsi al meglio il *wasabi* richiede un ambiente di coltivazione più simile possibile a dove è nato, quindi:

- acqua sempre corrente
- ombra degli alberi
- fresco di giorno e di notte (anche d'estate)

Condizioni non facili da ottenere, a cui si unisce il tempo di coltivazione: oltre il costo iniziale dell'acquisto delle prime piante (o dei rizomi) e della preparazione dei letti di coltivazione, ci vogliono almeno 3 anni di crescita per poter fare un primo raccolto. Occorre armarsi di pazienza... zen!

COLTO e mangiato

I pomodori

Cuore di bue, ramato, a grappolo, ciliegino, sono solo alcune delle varietà più conosciute e apprezzate dei pomodori; si differenziano non solo per la forma, ma anche nel colore (rosso, giallo, verde...), nel sapore e per il loro utilizzo in cucina. Si prestano bene sia a crudo in insalata che in ricette più elaborate e dalla cottura in pentola o forno. Quelli tondi hanno la buccia più spessa e sono adatti per essere preparati ripieni, mentre i perini sono ottimi al gratin. I San Marzano, classici pomodori "da salsa" possono essere impiegati anche nella realizzazione di saporiti risotti o vellutate.

BENEFICI E PROPRIETÀ

- FONTE DI POTASSIO E FOSFORO
- RICCHI DI VITAMINA B, D, E E K
- CONTENGONO LICOPENE (SOPRATTUTTO NELLA BUCCIA), UN ANTIOSSIDANTE DALL'AZIONE ANTINFIAMMATORIA
- STIMOLANO LA DIURESI GRAZIE ALLA RICCHEZZA D'ACQUA CONTENUTA
- RICCHI DI FIBRE CHE STIMOLANO LA MOTILITÀ INTESTINALE

Frittelle di pomodoro

ingredienti per 4 persone

pomodorini ciliegini o pomodoro a grappolo **350 g**
farina 0 **180 g**
uova **2**
cipolla **½**
menta o basilico **1 mazzetto**
sale
pepe
olio di semi per friggere

Sbattete le uova in una ciotola, unite la farina setacciata e amalgamate fino a ottenere una pastella liscia e senza grumi. **Lavate** i pomodorini, eliminate i semi e tagliateli in cubetti. **Tritate** finemente la cipolla e ponetela nella ciotola con la pastella insieme ai pomodorini. **Unite** la menta tritata o il basilico, salate e pepate a piacere. **Scaldate** l'olio di semi in una padella antiaderente e fate cuocere le frittelle tuffando l'impasto nell'olio caldo con l'aiuto di un cucchiaio. **Fate** dorare per qualche minuto, estraete le frittelle con una schiumarola e adagiatele su un piatto ricoperto di carta assorbente. Servite subito.

Tarte tatin
ai pomodorini

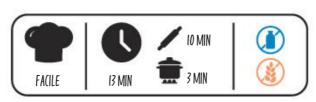
ingredienti per 6 persone

pasta sfoglia o brisé **1 rotolo rotondo**
pomodorini pachino o a grappolo **320 g**
zucchero semolato **1 cucchiaio**
sale
olio E.V.O.
rosmarino fresco o basilico fresco

Lavate i pomodori, asciugateli, tagliateli a metà e conditeli in una ciotola con olio, sale, zucchero, foglioline di timo foglie di basilico.
Sistemateli in una teglia rotonda rivestita di carta forno con il dorso sul fondo.
Srotolate la pasta sfoglia e disponetela sui pomodorini rincalzando bene lungo i bordi.
Bucherellate la sfoglia con i rebbi di una forchetta e cuocete nel forno preriscaldato a 200°C per circa 30 minuti o fino a doratura.
Estraete, lasciate intiepidire e staccate delicatamente la carta forno dalla superficie della sfoglia.
Portate in tavola tiepida o fredda.

la variante: tarte tatin pomodorini e feta

Potete arricchire la ricetta con 50 g di feta.

Paté di pomodori secchi,
capperi e acciughe

ingredienti per 4 persone

pomodori secchi **300 g**
aglio **2 spicchi**
capperi sotto sale **1 cucchiaio**
acciughe **4**
menta fresca **1 rametto**
basilico **1 mazzetto**
olio E.V.O.

Portate a ebollizione abbondante acqua in una pentola capiente.
Tuffate i pomodori secchi, trascorsi 3 minuti, estraeteli con un mestolo forato e adagiateli su dei panni da cucina puliti, asciugateli con cura.
Trasferite i pomodori secchi nel bicchiere del frullatore con gli spicchi d'aglio privati dell'anima, le foglie di basilico e di menta, i capperi dissalati e le acciughe.
Iniziate a frullare e versate a filo l'olio, mixate fino a quando avrete ottenuto la consistenza desiderata, più grossolana o liscia.
Conservate il paté di pomodori secchi in un barattolo di vetro a chiusura ermetica, coprendo la superficie con l'olio.

Vellutata di pomodori

e paprika con erbe aromatiche e pinoli tostati

ingredienti per 4 persone

pomodori rossi maturi tipo cuore di bue **1 kg**
scalogno **1**
olio E.V.O.
pinoli **50 g**
timo secco q.b.
paprika affumicata q.b.
zucchero semolato **1 cucchiaino**
brodo vegetale q.b.
sale
pepe

Mondate e lavate accuratamente i pomodori, poi affettateli e disponeteli in una teglia rivestita di carta forno.
Conditeli con olio, sale, pepe, zucchero e timo e cuoceteli nel forno preriscaldato a 200°C per 35 minuti.
Estraeteli e lasciateli raffreddare, poi trasferiteli in un mixer con lo scalogno, la paprika e l'olio.
Frullate il composto, versate il brodo vegetale a piacere per ottenere la consistenza desiderata e regolate di sale e pepe.
Ponete la vellutata in frigorifero a raffreddare per 2 ore prima di servire.
Completate con pinoli tostati, pepe fresco, un giro d'olio e foglioline di timo.

la variante:

Vellutata fredda di pomodori e paprika cremosa con formaggio fresco, yogurt magro o panna liquida (100 ml).

Bruschetta

con pomodorini e alici

ingredienti per 4 persone

alici fresche già pulite **4**
pomodorini pizzutelli **350 g**
limone **1**
olio E.V.O.
sale
aglio spicchio **1**
prezzemolo fresco q.b.
pane per bruschette **4 fette**

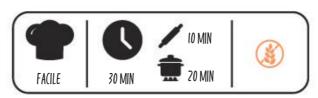
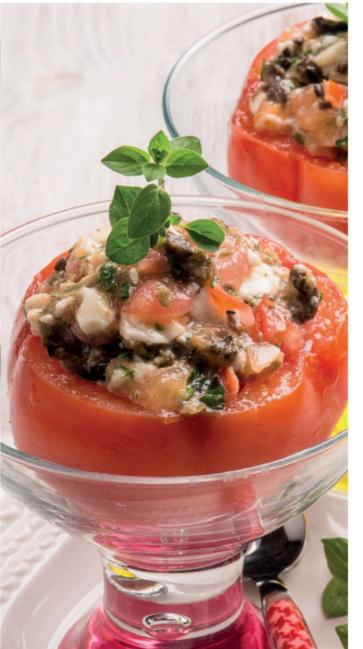
Fate marinare le alici in un contenitore con l'olio, qualche foglia di prezzemolo e il succo di limone per almeno 3-4 ore.
Tostate il pane nel forno fino a quando risulta croccante e dorato.
Tagliate i pomodori in tocchetti e conditeli con olio e sale.
Sfregate lo spicchio d'aglio sul pane, condite con i pomodorini, le alici marinate e il prezzemolo fresco tritato.

la variante: friselle con pomodorini e alici

Potete sostituire le fette di pane con le friselle, che avrete precedentemente fatto inumidire nell'acqua.

Risotto al pomodoro e arachidi

ingredienti per 4 persone

riso Carnaroli **320 g**
pomodori pelati **450 g**
pomodorini ciliegini arrostiti per la decorazione q.b.
scalogno **1**
brodo vegetale **1 l**
Parmigiano Reggiano grattugiato **30 g**
vino bianco secco **100 ml**
burro **20 g**
caprino fresco **130 g**
arachidi q.b.
basilico fresco
olio E.V.O.
sale
pepe

Tritate finemente lo scalogno, fatelo soffriggere in una padella con un filo d'olio, poi unite il riso, tostatelo e bagnate con il vino bianco, lasciando evaporare.
Unite qualche mestolo di brodo caldo, i pomodori pelati e cuocete secondo le indicazioni riportate sulla confezione, aggiungendo il brodo all'occorrenza.
Terminate la cottura, togliete dal fuoco e mantecate con il burro, il caprino e il Parmigiano Reggiano grattugiato.
Decorate con foglie di basilico fresco, pomodorini ciliegino arrostiti e arachidi tostate.

Pomodori ripieni di sgombro

ingredienti per 4 persone

pomodori rossi maturi tondi (pomodoro riccio o cuore di bue) **4**
sgombro al vapore o sott'olio **300 g**
capperi **1 cucchiaio**
olive nere q.b.
timo fresco q.b.
limone **1 scorza** grattugiata
sale
pepe
olio E.V.O.

Lavate i pomodori, tagliate la calotta superiore e rimuovete la polpa con un cucchiaio.
Adagiateli su una teglia rivestita di carta forno e cuoceteli nel forno preriscaldato, modalità grill a 250°C per 5 minuti.
Nel mentre, sminuzzate lo sgombro, ponetelo in una ciotola e amalgamatelo con la polpa di pomodoro, i capperi dissalati tritati, le olive nere tagliate in tocchetti, la scorza del limone e il timo. Condite con olio, sale (se necessario) e pepe.
Farcite i pomodori e serviteli tiepidi o freddi.

Pomodori gratinati

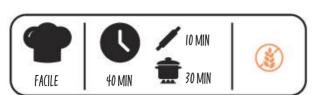
con erbe aromatiche

ingredienti per 4 persone

pomodori costoluti o perini **800 g**
pane raffermo **200 g**
ricotta **65 g**
pangrattato q.b.
cipolla **1**
mix di erbe aromatiche (prezzemolo, timo al limone, basilico rosmarino, maggiorana)
olio E.V.O.
sale

Lavate i pomodori, tagliateli a metà, eliminate i semi e la polpa (conservatela in una ciotola) e disponeteli in una teglia rivestita di carta forno.
Sminuzzate il pane, ponetelo nel mixer da cucina e frullatelo con la cipolla e le erbe aromatiche.
Trasferite il composto nella ciotola con la polpa dei pomodori, aggiungete la ricotta, l'olio, il sale e il pepe e mescolate in modo da ottenere un composto compatto, morbido e omogeneo.
Farcite i pomodori con il composto preparato, copriteli con abbondante pangrattato e concludete con un filo d'olio.
Cuocete i pomodorini nel forno preriscaldato a 180°C per circa 30 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e poi servite.

Frittata al forno

con pomodorini e fontina

ingredienti per 4 persone

pomodorini tipo ciliegini, datterini o pachino
uova **4**
latte ½ **bicchiere**
Grana Padano grattugiato **40 g**
Fontina a dadini **50 g**
sale
pepe
olio E.V.O.
prezzemolo o erbe aromatiche fresche **1 mazzetto**

Mondate e lavate il prezzemolo e i pomodorini. Tritate il prezzemolo grossolanamente e tagliate i pomodorini a metà.
Sbattete le uova in una ciotola con il latte e il Grana Padano grattugiato. Unite il prezzemolo e la Fontina a dadini; regolate di sale e pepe.
Versate il composto in una teglia o pirofila e disponete i pomodorini.
Cuocete nel forno preriscaldato a 200°C per 30 minuti o fino a quando risulta dorata.

Pappa
al pomodoro

ingredienti per 4 persone

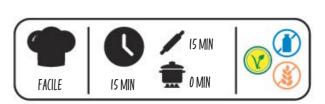
pomodori rossi maturi tipo cuore di bue o San Marzano **650 g**
brodo vegetale **1 l**
aglio **1 spicchio**
bruciatini di pane secco all'aglio e origano
pancetta affumicata **50 g**
buccia di ½ limone
basilico fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Mondate, eliminate la pelle e tagliate grossolanamente i pomodori.
Scaldate l'olio con lo spicchio d'aglio e la pancetta affumicata in una casseruola per un paio di minuti.
Togliete l'aglio, aggiungete i pomodori e iniziate la cottura coprendo la casseruola con il coperchio. Nel mentre, tagliate il pane secco all'aglio e rosmarino in tocchetti e mettetelo in una terrina coperto con il brodo vegetale caldo fino a quando si sarà ammorbidito.
Unite il pane nella casseruola con i pomodori, aggiungete la buccia del limone grattugiata e mescolate fino a quando il pane sarà completamente amalgamato. Regolate di sale e pepe.
Lasciate riposare la pappa al pomodoro e poco prima di portarla in tavola, profumatela con basilico fresco e concludete con un giro d'olio.

Gazpacho
con pomodori e fragole

ingredienti per 4 persone

pomodori camone o ramato **200 g**
cetrioli **130 g**
cipolle bianche **2**
peperoni rossi **250 g**
fragole **220 g**
ghiaccio **5 cubetti**
olio E.V.O.
basilico fresco
sale
pepe

Mondate e pulite le cipolle, poi tritatele grossolanamente.
Pulite i peperoni, eliminando il picciolo e semini interni e tagliate la polpa in tocchetti. Riducete il cetriolo a dadini.
Lavate bene i pomodori e tagliateli in quarti.
Mettete in un frullatore le verdure, le fragole lavate e private del picciolo, il basilico, l'olio e i cubetti di ghiaccio. Frullate e regolate di sale e pepe.
Versate il *gazpacho* in coppette di vetro monoporzione e decorate con dadini di cetriolo e un filo d'olio.

9·5·8
SANTERO
SANTERO
BELLINI
9·5·8
SANTERO
WWW.SANTERO.IT

L'angolo della salute

Quiz alimentare

L'estate porta nuovi sapori a tavola spesso ricercati con l'ambizione di far fronte alla prova costume e perdere qualche chilo di troppo. Ecco un nuovo quiz "Vero o Falso?" per sfatare alcuni luoghi comuni.

	v	f
1. Le carote favoriscono l'abbronzatura e fanno bene alla vista.	☐	☐
2. Consumare i pasti a orari regolari aiuta a controllare la fame.	☐	☐
3. Il succo di limone riduce l'assorbimento del ferro.	☐	☐
4. Sudare aiuta a dimagrire.	☐	☐
5. I frutti di bosco prevengono l'invecchiamento delle cellule.	☐	☐
6. Camminare migliora il controllo della glicemia.	☐	☐
7. Le acque "leggere" sono raccomandate in estate.	☐	☐
8. Mangiare molta frutta fa bene.	☐	☐
9. Eliminare i carboidrati dalla dieta aiuta a perdere peso.	☐	☐
10. Il gelato può sostituire un pasto.	☐	☐

1. VERO
Inoltre il beta-carotene, contenuto nelle carote, è un pigmento vegetale precursore della vitamina A ed è un fattore utile per la bellezza della pelle.

2. VERO
Se si consumano pasti a orari regolari l'organismo impara più facilmente a tenere sotto controllo la sensazione della fame.

3. FALSO
La vitamina C (acido ascorbico) a contatto con alimenti ricchi di ferro, trasforma questo minerale in una forma chimica più assorbibile. Inserisci quindi il succo di limone fresco nella tua alimentazione (anche in un bicchiere d'acqua).

4. FALSO
Con il sudore si perdono liquidi e sali minerali ma non i grassi accumulati nel tessuto adiposo.

5. VERO
Mirtilli, fragole, more, ribes hanno un'azione anti-age. Svolgono inoltre un'attività antitumorale e antiossidante.

6. VERO
È consigliato, dopo i pasti, effettuare una camminata anche di 10 minuti per modulare la glicemia.

7. FALSO
Il residuo fisso indica la quantità di sali disciolti nell'acqua, quindi se il valore è basso (inferiore o uguale a 50 mg/l) fornirà pochi sali minerali, maggiormente persi a causa delle alte temperature estive.

8. FALSO
Il consumo giornaliero corrisponde a 2 o 3 frutti, anche in estate.

9. FALSO
Una dieta corretta deve garantire tutti i principi nutritivi e i carboidrati dovrebbero rappresentare addirittura il 45-60% del fabbisogno giornaliero.

10. VERO
Scegli il gusto che più ti piace perché il consumo dovrà essere occasionale, evita di aggiungere la panna e non esagerare con la quantità.

Semifreddo

LIGHT AI FRUTTI DI BOSCO

ingredienti per 1 semifreddo

per la base
yogurt di soia ai mirtilli (senza zucchero) **250 g**
biscotti secchi **200 g**
cocco in scaglie **80 g**
cannella in polvere q.b.

per la farcitura
yogurt di soia ai mirtilli (senza zucchero) **250 g**
cocco in scaglie q.b.
mirtilli q.b.

Frullate i biscotti con il cocco. Versateli in una ciotola, aggiungete la cannella, lo yogurt di soia e amalgamate gli ingredienti sino a ottenere un impasto lavorabile, ma non appiccicoso. Stendete l'impasto alla base della tortiera. Ricoprite la superficie con il restante yogurt vegetale, decorate con cocco e mirtilli. Mettete in freezer il dolce per circa 30 minuti. Prima di servirlo lasciatelo a temperatura ambiente per alcuni minuti.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

Per un risultato più morbido bastano 15 minuti di cottura, per un effetto croccante, proseguite fino a 25 minuti

la variante:

vegane

Sostituite il miele con lo sciroppo d'agave per rendere le vostre barrette 100% vegane!

brutto ma Buono

BARRETTE ENERGETICHE

Soddisfano un alto fabbisogno calorico, sono facilmente digeribili e comodissime da portare sempre con noi! Se alla loro grande praticità e comodità uniamo poi il gusto di albicocche, banane, mirtilli, uvetta, di frutta secca e semi, e la dolcezza del miele, questi snack diventano irresistibili e possibili alternative al pranzo leggero estivo

Barrette ai semi e granola

ingredienti per 4 persone

fiocchi d'avena **80 g** - mandorle (o nocciole) tritate grossolanamente **4 cucchiai** - miele di arancio (o millefiori) **65 g** - semi di zucca **1 cucchiaio** - semi di sesamo **1 cucchiaio** - semi di chia **1 cucchiaio** - albicocche disidratate tritate **4** (facoltative) - semi di girasole **1 cucchiaio** - olio di semi di girasole **2 cucchiai**

Mescolate in una ciotola capiente tutti i semi, le albicocche, le mandorle e i fiocchi d'avena.
Fate sciogliere in un pentolino, a fuoco dolce, il miele con l'olio, quando si saranno ben amalgamati, uniteli nella ciotola e mescolate bene.
Versate il composto ottenuto in una teglia rivestita con carta da forno e livellate bene all'altezza di 1 cm, cuocete in forno preriscaldato, ventilato, a 170°C per circa 20 minuti.
Sfornate la teglia e lasciate raffreddare per una decina di minuti, posizionate la carta forno su un piano di lavoro e tagliate tanti rettangoli che farete completamente freddare prima di servire.

Barrette con mirtilli rossi

ingredienti per 4 persone

cereali misti **100 g** - mix frutta secca tritata **30 g** - mirtilli rossi disidratati **3 cucchiai** - zucchero **3 cucchiai** - miele di acacia **2 cucchiai**

Fate sciogliere a fuoco dolce il miele e lo zucchero e versatelo in una ciotola capiente dove avrete messo tutti gli altri ingredienti, mescolate velocemente con un cucchiaio di legno.
Versate il composto ottenuto in una teglia 20x20 cm rivestita con carta forno, copritelo con un altro foglio di carta forno e livellate bene con la base di un bicchiere, fatelo completamente raffreddare.
Posizionate la "torta di cereali" su un tavolo di lavoro, eliminate il foglio di carta forno superiore e, con un coltello ben affilato, tagliatela in barrette rettangolari.

Pulite con carta assorbente inumidita (con acqua o oleata con olio di semi) la lama del coltello man mano che tagliate il composto di cereali

Croccantino

ingredienti per 4-6 persone

mix mandorle e nocciole tritate grossolanamente **150 g** - zucchero **150 g** - acqua **1 cucchiaio** - succo di limone qualche goccia

Disponete le mandorle e le nocciole in una teglia rivestita con carta forno e tostatele in forno preriscaldato, ventilato, a 180°C per circa 5 minuti, lasciatele in forno spento con lo sportello aperto mentre preparate il caramello.
Versate in un pentolino capiente dal fondo spesso lo zucchero, l'acqua e il succo di limone, fate sciogliere a bassa temperatura mescolando ogni tanto finchè il caramello avrà assunto un colore ambrato. Unite le mandorle e le nocciole ancora calde al caramello e mescolate bene per amalgamarle (tenete la teglia con carta forno a portata di mano).
Versate il mix mandorle-caramello sulla teglia e livellate il composto a circa 1 cm di altezza.
Fate intiepidire il croccantino per qualche minuto, tagliatelo quindi in rettangoli con un coltello affilato e a lama liscia, fateli raffreddare completamente.

la variante: sesamo e pop corn

Sostituite le mandorle e le nocciole con pari peso di semi di sesamo bianco e 3 cucchiai di pop corn, per una variante insolita e leggermente salata.

Barrette crudiste con bacche di goji

Secondo la filosofia crudista, o *raw food*, la cui alimentazione vegetariana si basa principalmente sul consumo di frutta e verdura, i cibi non dovrebbero mai essere cotti a una temperatura superiore ai 42°C per preservarne tutte le qualità

ingredienti per 6 persone

per la base: datteri denocciolati **250 g** - miele di acacia **2 cucchiai** - farina di nocciole **60 g** - cacao amaro in polvere **1 cucchiaio** - cannella **1 pizzico** **per decorare:** bacche di goji **3 cucchiai** - crema spalmabile al cioccolato vegetariana **4 cucchiai**

Mettete a bagno in acqua fredda i datteri per circa 2 ore, sgocciolateli e asciugateli bene e frullateli con un mixer insieme al miele.
Unite nel mixer anche la farina di nocciole, il cacao, la cannella e frullate ancora fino a ottenere un composto omogeneo.
Stendete il composto, compattandolo bene, in un contenitore basso rivestito con carta forno (o un contenitore apposito da barrette), copritelo e lasciatelo riposare in frigorifero per almeno 2 ore, meglio una notte.
Tagliate il composto in rettangoli e serviteli con crema spalmabile al cioccolato e bacche di goji.

la variante: crunchy

Sostituite la farina di nocciole con nocciole tritate e unitele al composto senza frullarle.

Barrette al cocco

FACILE

10 MIN + 2 ORE DI RIPOSO

10 MIN
0 MIN

ingredienti per 6 persone

cocco rapè **100 g** - ricotta fresca **100 g** - sciroppo d'agave **3 cucchiai**

Mescolate in una ciotola capiente la ricotta con lo sciroppo d'agave, aggiungete il cocco e uniformate bene.
Stendete il composto ottenuto in una teglia rivestita con carta forno a uno spessore di circa 1 cm, livellate bene e mettetela in frigorifero per almeno 2 ore, meglio una notte.
Estraete la carta forno, tagliate il composto in tanti rettangoli, passateli a piacere nel cocco rapè e servite le barrette.

Se non lo avete in dispensa, potete sostituire lo scriroppo d'agave con la stessa quantità di zucchero a velo

Barrette con burro d'arachidi e riso soffiato

ingredienti per 4 persone

burro di arachidi **200 g** - riso soffiato **180 g** - zucchero **2 cuccchiai** - miele **1 cucchiaio** - cannella **1 pizzico**

Sciogliete il burro di arachidi con lo zucchero e il miele a bagnomaria o pochi secondi nel microonde, mescolate aggiungendo anche la cannella.
Versate il burro di arachidi sciolto in una ciotola capiente sopra il riso soffiato e mescolate bene per distribuirlo uniformemente.
Versate il composto ottenuto in una teglia 20x30 cm rivestita con carta forno bagnata e ben strizzata e mettetelo a rassodare in frigorifero per almeno 3 ore, tagliatelo poi in barrette della grandezza che preferite.

Barrette morbide alla frutta

ingredienti per 6 persone

albicocche disidratate **220 g** - mango disidratato **50 g** - mandorle senza buccia **200 g** - olio di semi di girasole **2 cucchiai** - zenzero in polvere **1 pizzico** (facoltativo) - scorza di limone ¼

Frullate in un mixer le mandorle con l'olio, lo zenzero e la scorza di limone, aggiungete poi le albicocche e il mango spezzettati e frullate ancora bene fino a ottenere un composto appiccicoso.
Versate il composto in una teglia 20x20 cm rivestita con carta forno, copritelo con un altro foglio di carta forno e appiattitelo bene aiutandovi con la base di un bicchiere (spessore consigliato 0,5 mm).
Mettete la teglia nel congelatore per 30 minuti, controllate che sia rassodato e tagliatelo in rettangoli.

la variante: multicolor

Provate anche con una parte di frutta secca tritata grossolanamente (anche nocciole o pistacchi) e con altra frutta disidratata: datteri, papaya, ananas, frutti rossi e di bosco disidratati.

Frozen Yogurt

ingredienti per 4 persone

yogurt greco bianco intero (dolce) **300 g** - miele **2 cucchiai** (facoltativo) - estratto di vaniglia ½ **cucchiaino** - mix frutti rossi e di bosco **40 g**

Mescolate con uno sbattitore lo yogurt con il miele e l'estratto di vaniglia, stendete poi il composto ottenuto in una teglia rivestita di carta forno (20x30 cm) all'altezza di circa 1 cm, livellatelo con un cucchiaio o una spatola.
Distribuite sullo strato di yogurt la frutta tagliata in pezzetti e fate riposare nel congelatore per almeno 3 ore, tagliatelo poi in barrette.

la variante: golosa

Aggiungete, oltre alla frutta, anche pezzetti di cioccolato fondente.

la variante:

Sostituite le scorze di arancia con, a piacere, 2 cucchiai di pistacchi leggermente salati per una consistenza super crunchy, oppure 2 cucchiai di more di gelso disidratate tritate, o uvetta ammollata e strizzata. Dopo l'estate, farcite l'impasto con gocce di cioccolato!

Barrette ai corn flakes

ingredienti per 4 persone

corn flakes **100 g** - sciroppo d'acero **4 cucchiai** - zucchero di canna **2 cucchiai** - miele d'acacia **2 cucchiaini** - amido di mais **1 cucchiaino** - acqua **1 cucchiaino** - scorza d'arancia candita (in pezzettini o striscioline) q.b.

Versate i *corn flakes* spezzettati in una ciotola con l'amido di mais e mescolate bene.
Mettete in un pentolino dal fondo spesso lo sciroppo d'acero, il miele, lo zucchero di canna e l'acqua, portate a sfiorare il bollore e unite i *corn flakes*, cuoceteli per qualche minuto a fuoco moderato.
Aggiungete infine la scorza d'arancia candita e versate poi il composto ottenuto su un foglio di carta forno, copritelo con un altro foglio di carta forno e stendetelo aiutandovi con la base di un bicchiere, fatelo raffreddare per un'ora.
Tagliate il dolce ottenuto in barrette della grandezza che preferite.

Barrette con albumi e nocciole

ingredienti per 4 persone

banana matura ½ - fiocchi di avena **80 g** - cereali soffiati **40 g** (riso, farro, orzo, quinoa) - zucchero **3 cucchiai** - nocciole tritate grossolanamente **4 cucchiai** - albume **120 g**

Schiacciate bene in una ciotola la banana e unitela ai fiocchi di avena, i cereali soffiati, lo zucchero, le nocciole, l'albume e, qualora fosse troppo sodo da non riuscire a mescolarlo, 1-2 cucchiai d'acqua (il composto dovrà risultare comunque denso).
Stendetelo su una teglia rivestita con carta forno a uno spessore di 1 cm, cuocetelo in forno preriscaldato, ventilato, a 170°C per circa 20-25 minuti, sfornatelo, fatelo raffreddare completamente e tagliatelo in barrette.

la variante:

con gallette di riso

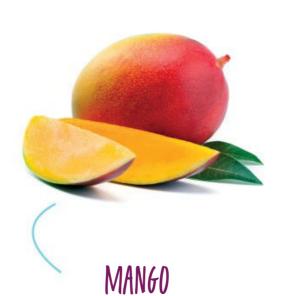
Sostituite i cereali soffiati con pari peso di gallette di riso tritate.

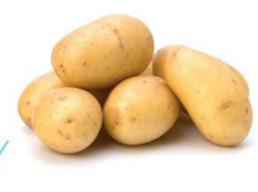
Ricette svuotafrigo

INSALATONE FRESCHE ESTIVE

Sfruttate la ricchezza di ortaggi di questo mese per mixare i preziosi ingredienti in insalate fresche e leggere

CETRIOLO

Depurativo, rinfrescante e ha pochissime calorie. Inoltre, ha un elevato indice di sazietà e contiene anche tanti minerali utilissimi in estate per fare il pieno di energia, come magnesio e acido folico. In cucina viene frullato negli *smoothie*, tagliato a pezzettini nelle insalatone oppure gustato da solo come snack fresco e light, o abbinato allo yogurt per creare *dressing* deliziosi.

MANGO

È uno dei frutti esotici più squisiti e nutrienti, ricco di antiossidanti e vitamine. In cucina il mango viene adoperato in moltissime ricette, sia salate che dolci: provatelo in versione *smoothie* oppure abbinato a pollo e lime o, ancora, in ricche insalate estive!

PATATE NOVELLE

Chiamate anche primaticcie, sono delle patate, di preferenza a maturazione precoce, che vengono raccolte prima della maturazione completa. Sono quindi più piccole, dalla buccia sottile e si conservano meno. Sono però anche molto ricche di vitamina C, zinco e selenio che rinforzano il sistema muscolare e immunitario. Da mangiare con la buccia o senza, si cuociono in poco tempo e sono molto versatili.

PEPERONE

Buonissimo anche crudo nelle insalate o in pinzimonio, se consumato con la pellicina che lo ricopre, composta da cellulosa, potrebbe risultare poco digeribile. Per questo spesso i peperoni si consumano dopo averli spellati (arrostendoli in forno), e cotti. Le varietà di peperone si distinguono per le caratteristiche del frutto: dolce o piccante, di diversi colore, forma e dimensione.

LATTUGA

La lattuga è una pianta erbacea biennale, la più coltivata nella penisola italiana. L'aspetto è quello di un piccolo rigoglioso cespo. Numerose le varietà disponibili: la *romana* (forma allungata, costa robusta e nervature evidenti), l'*iceberg* (detta anche brasiliana, ha forma tonda e compatta e foglie croccanti) e la *gentilina*, il cui colore presenta un'alternanza di verde e rossastro.

FAGIOLINO

Questo legume è assai utilizzato nella cucina italiana, ed è un toccasana, ricco di antiossidanti come flavonoidi, luteina e betacarotene e, inoltre, è povero di calorie, il che lo rende ideale per qualsiasi dieta. Oltre che in insalata assieme alle patate, provatelo in umido con il pecorino oppure alla genovese, ossia con acciughe e un trito di aglio e prezzemolo.

PRODOTTI DI STAGIONE
Usate la lista a pag. 8 per ispirarvi nella creazione delle insalatone con tutta la frutta e verdura disponibile questo mese, gli abbinamenti possibili sono quasi infiniti! Divertitevi a mixare i sapori, azzardando la frutta esotica nelle insalate, abbinando i sapori per contrasto, oppure sfruttando le doti rinfrescanti della verdura di stagione per rendere i vostri piatti leggeri e freschi

Insalata di gamberetti
con mango e avocado

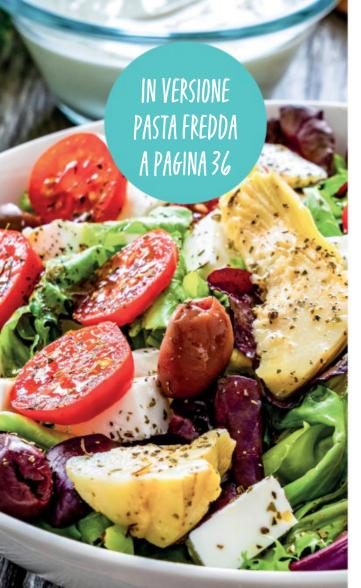
ingredienti per 4 persone

gamberetti sgusciati **500 g** - mango **2** - avocado **2** - rucola **1 mazzetto** - insalata tipo misticanza **200 g** - pomodoro ciliegino **10** - prezzemolo q.b. - basilico q.b. - limone **1** - aceto balsamico DOP q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Portate a bollore una pentola di acqua leggermente salata. Lavate i gamberetti sotto l'acqua corrente e tuffateli nella pentola. Fate cuocere i gamberetti per 3-4 minuti, dovranno assumere un colorito rosa. Scolate i gamberetti e teneteli da parte a raffreddare.

Lavate la rucola, la misticanza, il basilico, il prezzemolo e i pomodorini e tamponateli dall'acqua in eccesso. Tritate il prezzemolo e il basilico e tagliate i pomodorini a metà. Spezzettate grossolanamente la rucola e la misticanza e ponetele in una grossa insalatiera. Unite i gamberetti ormai freddi, i pomodorini e il trito di odori. Lavate e asciugate mango e avocado. Tagliate i frutti a metà, eliminate il nocciolo interno e ricavate la polpa che ridurrete in fettine. Aggiungete mango e avocado all'insalata.

Preparate un'emulsione con il succo di limone, olio, sale e pepe. Condite l'insalata con la miscela ottenuta, mescolate con 2 cucchiai di legno. Lasciate insaporire per 2 minuti circa e servite l'insalata di gamberi, avocado e mango con foglie di prezzemolo e basilico fresco e qualche goccia di aceto balsamico DOP.

Il mango si presta come condimento per molte insalate estive: provatelo assieme a pecorino, fave e noci o con finocchi e pesche noci. Avrete così delle insalate nutrienti e sfiziose

Insalata greca
con carciofini

ingredienti per 4 persone
feta **300 g** - pomodoro pachino **10** - carciofini sott'olio **10** - lattuga **200 g** - olive nere greche **20** - cipolla rossa **1** - cetriolo **1** - origano essiccato - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate per bene pomodori, lattuga e cetrioli e asciugateli con un telo pulito. Spezzettate le foglie di lattuga e disponetele in una ciotola molto ampia. Tagliate i pomodori in fettine. Mondate la cipolla e affettatela sottilmente. Sbucciate il cetriolo e tagliatelo a rondelle. Unite pomodori, cipolla e cetrioli all'insalata. Irrorate con un filo d'olio, regolate di sale, spolverate con l'origano e mescolate delicatamente.
Mettete a scolare i carciofini su di un colino per eliminare l'olio in eccesso. Tagliate la feta in dadini. Unite all'insalata di verdure le olive, i carciofini tagliati a metà e la feta. Profumate con altro origano a piacere, aggiungete un filo d'olio, una spolverata di pepe e girate molto delicatamente per insaporire il tutto. Servite subito l'insalata greca.

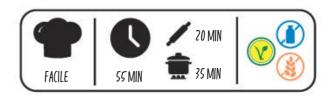
Insalata di
cozze e peperoni

ingredienti per 4 persone
cozze pulite **500 g** - peperone **2** - spinaci per insalata **200 g** - bulgur **300 g** - acqua **600 ml** - aglio **2 spicchi** - scalogno piccolo **1** - vino bianco secco **100 ml** - prezzemolo - menta - olio E.V.O. - sale - pepe

Cuocete il bulgur in una pentola d'acqua bollente salata per circa 10 minuti. Scolate il bulgur, sgranatelo con una forchetta e lasciatelo raffreddare. Mondate e affettate lo scalogno e spellate l'aglio. Pulite, lavate e asciugate le verdure e gli odori. Tritate il prezzemolo e la menta. Tagliate i peperoni in listarelle. Fate soffriggere lo scalogno e l'aglio in una padella antiaderente con un filo d'olio. Aggiungete il vino e una manciata di prezzemolo tritato, fate stufare qualche minuto e unite poi le cozze. Coprite e alzate la fiamma giusto un paio di minuti, il tempo necessario per far aprire le cozze. Spegnete, prelevate le cozze dalla padella con una schiumarola, depositatele su un piatto ed estraetele dalle valve. Mettete le cozze sgusciate da parte e filtrate il loro liquido di cottura, facendolo raffreddare.

Ponete il bulgur ormai freddo in una ciotola ampia, unite le cozze, il peperone, gli spinaci, gli odori e condite con il liquido di cottura delle cozze. Regolate di sale e pepe, irrorate con un filo d'olio a crudo e mescolate tutti gli ingredienti. Servite l'insalata decorando con un trito di prezzemolo e menta fresca.

Orzo, farro, kamut, bulghur, miglio, da soli o mixati tra loro, sono ideali da aggiungere alle insalatone per creare un piatto fresco e leggero. Aggiungete alle verdure e ai cereali anche una fonte proteica come legumi, formaggi, pesce o affettati per un piatto unico fonte di carboidrati complessi, proteine, fibre, vitamine e sali minerali

Insalata di fagiolini,
patate e pomodori

ingredienti per 4 persone

fagiolini **600 g** - patate novelle **6** - pomodoro ciliegino **15** - cipollotto rosso **2** - basilico fresco - erba cipollina **4-5 steli** - aceto di vino - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate le **patate** e mettetele a bollire in una pentola con acqua salata per circa 30 minuti, controllandole con una forchetta perché non devono sfaldarsi. Scolate le patate, sbucciatele, tagliatele in pezzi grossi e lasciate che si raffreddino. Spuntate i **fagiolini**, lavateli e scottateli in una pentola di acqua bollente e leggermente salata per 5-6 minuti. Prelevate i fagiolini e trasferiteli in una ciotola con acqua fredda per bloccarne la cottura. Scolate i fagiolini e tenete da parte.

Lavate i **pomodori**, asciugateli e tagliateli in spicchi. Pulite i **cipollotti**, affettate la parte rossa e mettetela in una ciotolina con acqua fredda per 10 minuti. Scolate i cipollotti e tenete da parte. Lavate gli odori e tamponateli. Tagliate con le forbici gli steli di **erba cipollina** e inseriteli in un barattolo richiudibile. Unite 2 cucchiai di aceto, un filo d'olio, una presa di sale e pepe macinato fresco. Chiudete e agitate il barattolo per ottenere una salsa omogenea.

Assemblate l'insalata inserendo le patate, i fagiolini, i pomodori e i cipollotti in una ciotola ampia, condite con l'emulsione e mescolate delicatamente per amalgamare tutti gli ingredienti. Servite l'insalata di fagiolini, patate e pomodori guarnita con foglie di basilico fresco.

DRESSING
Ci sono molti modi per condire le verdure per le insalatone estive, dal semplice olio alle spezie fino alle erbe, in particolar modo la menta fresca e il basilico. Per condire le verdure e preparare un'insalata vi consigliamo di preparare sempre un *dressing*, ovvero un'emulsione a base di olio, aceto o limone, da arricchire, a piacere, con erbe aromatiche

Per una ricetta ancora più energetica e saporita, potete guarnire a fine preparazione l'insalata con scaglie di Parmigiano Reggiano

la variante:
insalata Nizzarda

Se vi piace il sapore di uova e acciughe nell'insalata, provate la classica Nizzarda, con aggiunta di tonno, olive e peperoni. Lavate e centrifugate l'insalata e ponetela in un'insalatiera. Aggiungete il peperone a listarelle, il tonno e le acciughe sgocciolate, e spezzettateli in maniera grossolana, e unite infine le olive e le uova sode. Per il condimento, versate in una ciotolina l'aceto con una presa di sale e sbattete velocemente con una forchetta, aggiungete 5-6 cucchiai di olio, una presa di pepe macinato fresco e continuate a mescolare fino a ottenere una salsa ben emulsionata. Condite l'insalata Nizzarda con la vinaigrette, mescolate molto delicatamente e servite.

Lattuga con acciughe,
uova sode e pane bruscato

ingredienti per 4 persone

lattuga romana **1 cespo grande** - acciuga sott'olio **10** - uova **4** - pane in cassetta **4 fette** - olive nere denocciolate **10** - cipollotto **1** - limone **1** - prezzemolo - origano essiccato - senape dolce **1 cucchiaio** - aceto di vino bianco q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Cuocete le uova senza sgusciarle in un pentolino con acqua bollente per circa 8 minuti. Scolate le uova con una schiumarola e mettetele in una ciotola con acqua fredda per circa 10 minuti. Sgusciate le uova e tagliatele in spicchi. Eliminate i bordi dalle fette di pane in cassetta e tagliatele in quadrotti. Ponete i quadrotti di pane in una ciotola, condite con un filo d'olio, pepe macinato, un pizzico di origano e mescolate. Foderate una teglia con carta forno, distribuiteci sopra i cubetti di pane e fateli tostare in forno preriscaldato a 190°C per 5 minuti, girandoli a metà cottura. Sfornate il pane e tenete da parte coperto.

Lavate l'insalata, centrifugatela e spezzettate le foglie. Mondate il cipollotto e riducetelo in rondelle. Lavate, asciugate e tritate il prezzemolo. Fate sgocciolare le acciughe su carta assorbente e poi tagliatele in pezzi. Preparate una vinaigrette emulsionando insieme 1 cucchiaio di aceto, la senape, un trito di prezzemolo, 3 cucchiai di olio, sale e il succo filtrato di limone. Versate l'emulsione sul fondo di un'insalatiera e adagiatevi l'insalata, il cipollotto, le acciughe, le olive, le uova e i crostini di pane aromatizzati. Mescolate delicatamente e servite.

di Silvio Carini

Cicciolata

Giugno, iniziano i primi caldi e le spiagge si popolano. Pelli abbronzate, muscoli scolpiti, sole, costumi da bagno e spuntini leggeri e veloci sotto l'ombrellone. Quale occasione migliore per parlare della cicciolata?

Polenta e cicciolata, cicciolata e polenta, questa la dieta esclusiva e inesorabile a cui la moglie Margherita sottopone per giorni e giorni un povero Giovannino Guareschi, colpevole di aver manifestato il desiderio di degustare questo salume povero, ma gustosissimo, in un celebre racconto del Corrierino delle famiglie, scritto dal papà di Don Camillo nel 1954.

E la cicciolata è veramente un salume gustoso, povero e tradizionale del parmense (territorio da sempre vocato all'esaltazione del suino sia nelle sue parti pregiate che meno nobili) e riconosciuto come Prodotto Agroalimentare Tradizionale dell'Emilia Romagna. Certo, secondo i dettami della moderna dietologia, il prodotto, sapiente miscela delle carni lungamente cotte della testa del maiale, abbinate e pressate assieme ai ciccioli fritti, residuo della lavorazione dello strutto, risulta colpevolmente ipermegamaxicalorico, tuttavia vi ricordo che il titolo di questa rubrica è Eccellenze Tricolore, e non L'angolo della salute...

Quindi, la preparazione prevede che la testa di maiale venga prima bollita per ore con verdure ed erbe aromatiche, poi, una volta cotta, tritata. A questo punto vengono aggiunti i ciccioli croccanti, cioè i pezzettini irregolari di carne avanzati della produzione dello strutto, oltre a sale, pepe e alloro e talora cannella e chiodi di garofano. Il tutto viene fatto cuocere il tempo necessario per amalgamare al meglio gli ingredienti, mentre, a fine cottura, il composto viene avvolto in teli di lino e pressato con un apposito torchio per eliminare il grasso in eccesso e dare al salume la tipica forma squadrata scherzosamente descritta come “a blocco di granito”. Dopo una giornata di riposo, la cicciolata, salume dalla consistenza compatta ma abbastanza morbida, è pronta per il consumo che può avvenire a caldo adagiata su una fumante polenta, come nel caso di Guareschi, oppure a freddo infilata a fette in un panino o tagliata a cubetti come gustoso aperitivo tipo mortadella. Avete dei dubbi su che vino abbinare alla vostra degustazione? Ovviamente uno spumeggiante Lambrusco, oppure, per i più attenti e scrupolosi tutori della tradizione parmense, una bella e fresca malvasia frizzante.

Ricette di una volta

Frittelle di verdura

Ricette tramandate da mamma a figlia, di famiglia in famiglia, ognuna differente dall'altra ma con lo stesso sapore genuino; sì perché le frittelle venivano preparate con prodotti semplici e del territorio, a volte per consumare le patate lesse avanzate (come i *friciulin* piemontesi) oppure per impiegare l'abbondante raccolto di borraggine ed erbette (come gli stridoli), durante una passeggiata nella natura. Oggi, come ieri, le frittelle di verdure mettono tutti d'accordo!

In alcune parti del Piemonte i *friciulin* vengono preparati con erbette o spinaci (500 g) e carne macinata (650 g). Questi ingredienti vanno amalgamati con 2 uova grandi, pangrattato, sale e pepe e insaporiti con aromi a piacere

Friciulin di patate

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

patate **700 g** - uovo **1** - burro **1 noce** - Parmigiano Reggiano grattugiato **60 g** - farina 00 **3 cucchiai** - sale - olio E.V.O. per friggere

Fate bollire le patate con la buccia fino a quando risultano tenere, schiacciatele con lo schiaccia patate (non utilizzate il robot da cucina, altrimenti il composto diventerà colloso). Salate, aggiungete una noce di burro, amalgamate con cura e lasciate riposare il composto all'interno di una ciotola coperta con la pellicola alimentare in frigorifero per una notte. Unite l'uovo, il Parmigiano Reggiano grattugiato e la farina e mescolate fino a quando otterrete un composto omogeneo e compatto.

Realizzate le palline, appiattitele leggermente con le mani e poi passatele nella farina. Scaldate l'olio in una padella antiaderente, adagiate i *friciulin* e fateli cuocere a fuoco medio fino a quando si formerà una crosticina dorata, poi girate dal lato opposto e terminate la cottura. Servite subito, caldi e croccanti.

Frisciеu d'erbetta

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

farina 0 **250 g** - lievito di birra **10 g** - acqua **180 ml** + q.b. - uovo **1** - borraggine **1 mazzetto** - cipolla dorata **1** - sale - olio di semi di arachide per friggere **1 l**

Fate sciogliere il lievito di birra nell'acqua tiepida, unite la farina setacciata e regolate di sale. Mescolate energicamente con una frusta fino a ottenere una pastella liscia e senza grumi. Lasciate risposare il composto per un paio d'ore, a temperatura ambiente, coperto con la pellicola alimentare. Nel mentre, mondate, lavate e tritate la borraggine e la cipolla. Tenetele da parte.

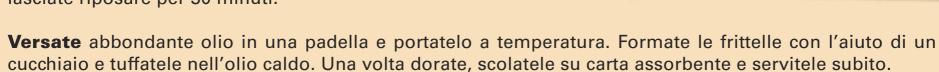
Trascorso il tempo di lievitazione, unitele all'impasto e amalgamate con cura. Scaldate abbondante olio di semi e con l'aiuto di un cucchiaio formate le frittelle e tuffatele direttamente nella casseruola con l'olio bollente. Non appena i *friscieu* diventano gonfi dorati, estraeteli con una schiumarola e serviteli subito.

Frittelle con gli stridoli

Gli stridoli, o strigoli, sono un'erba commestibile molto antica, conosciuta e apprezzata per le sue proprietà nutritive e medicinali: possono essere mangiati sia crudi che cotti e il sapore fresco e delicato ricorda quello dei piselli appena colti o degli asparagi

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

farina 0 **150 g** - acqua q.b. - lievito chimico in polvere **2 cucchiaini** - stridoli **1 mazzetto** - uova **3** - Grana Padano DOP **25 g** - sale - olio di semi di arachide per friggere

Mondate e lavate accuratamente gli stridoli, conservando solo le foglie. Sbattete le uova con la farina setacciata, il lievito in polvere, il Grana padano grattugiato in una terrina fino a ottenere una pastella, versate un po' d'acqua se il composto dovesse risultare troppo denso. Aggiustate di sale e unite le foglie degli stridoli, amalgamate e lasciate riposare per 30 minuti.

Versate abbondante olio in una padella e portatelo a temperatura. Formate le frittelle con l'aiuto di un cucchiaio e tuffatele nell'olio caldo. Una volta dorate, scolatele su carta assorbente e servitele subito.

di **Silvio Carini**

Sulla tavola imbandita di Don Giovanni, Mozart lo usa come accompagnamento di un ricco fagiano. Voi potete usarlo come ottimo abbinamento di una polenta e funghi e financo sul baccalà. Orsù dunque, “Versa il vino, eccellente Marzemino!” *(Don Giovanni, scena 13, atto 2)*

Marzemino

Che sia vera la storia della passione di Mozart per questo vino dal colore rosso rubino (che però sarebbe nata improvvisa nel 1769 durante un soggiorno a Rovereto in occasione del suo primo concerto italiano, mentre il giovane e precoce Wolfgang aveva 13 anni, non proprio un'età da bevitore quindi), oppure che la scelta del vitigno si debba al librettista dell'opera che era di Vittorio Veneto e residente sui colli padovani, resta il fatto che questa antica uva ha trovato una sua celebrazione definitiva sulla tavola del più rinomato seduttore di sempre. Quella del Marzemino è comunque una storia che viene da lontano, secondo alcuni addirittura dall'Asia minore da cui sarebbe stato importato nel '600 dai soldati della Serenissima, dopo una lenta migrazione iniziata da Merzifon sul Mar Nero al seguito dei combattenti nella guerra di Troia. Oggi si considera un'uva autoctona del Nord Est e, nonostante sia piuttosto diffusa in Trentino, Veneto e Lombardia, (ma è presente anche in Friuli ed Emilia) il territorio di elezione, dove ha trovato cioè il suo habitat perfetto, resta la Vallagarina intorno a Rovereto ed, in particolare, nella zona di Isera e di Ziresi nel comune di Volano.

Il Marzemino è un vino dall'intrigante e complessa carica olfattiva, giocata soprattutto su note fruttate di marasca, ciliegie, ribes more e prugna a cui si aggiungono note floreali di violetta più o meno appassita. In questa sua immediatezza trova il suo vero punto di forza, non necessitando di lunghi affinamenti per esprimersi al meglio. Oltre al tradizionale Marzemino secco e fermo, che ben si sposa, come detto a arrosti di carni bianche e rosse, esistono versioni spumantizzate e frizzanti sia secche che dolci. Da ricordare, inoltre, la tipologia passita prevista nella DOCG dei Colli di Conegliano come Refrontolo Passito, che rappresenta una delle più importanti espressioni di passito rosso a livello nazionale e si sposa magnificamente a piccola pasticceria secca.

♥ **Perfetto con**
Primi piatti con sughi di funghi

♥ **Perfetto con**
Arrosti di carni bianche e rosse

♥ **Perfetto con**
Formaggi stagionati

CORÈ, DI CANTINA D'ISERA
Denominazione: Trentino Superiore DOC
Dal colore rosso rubino fitto con leggere sfumature granate, al naso ha un aroma ricco, intenso, con note dolci di frutta matura che si sposano a note floreali che ricordano la viola e note speziate derivanti dal lungo periodo di affinamento. In bocca è vivo ed avvolgente morbido e fruttato. Vino dalla grande eleganza che si caratterizza per la piacevolezza della beva.

POIEMA, DI EUGENIO ROSI
Denominazione: Vallagarina IGT
Vino rosso trentino a base di sole uve Marzemino, affinato per 12 mesi in botti grandi di legno di rovere e ciliegio, è caratterizzato da un colore rubino impenetrabile, e esprime profumi di more e amarene, tabacco, chiodi di garofano e cacao in polvere, rivelando un sorso ben strutturato e opulento, dalla tannicità levigata, ravvivato sul finale da una persistente scia balsamica.

STÈFEN 1624, DI CANTINA DESTEFANI
Le uve di questo vino vengono vinificate richiamando l'antichissima tradizione dell'appassimento e il lungo affinamento in caratelli di rovere. Il risultato è un vino secco, che migliora con diversi anni di invecchiamento, ideale anche come vino da meditazione. Dal colore rosso rubino estremamente carico con riflessi granata, ha un profumo intenso ed avvolgente di frutti di bosco maturi e di viola, e un gusto pieno di marasca e mora mature.

l'Italia in TAVOLA

Cozze ripiene

In bianco o al pomodoro, la particolarità delle cozze ripiene è caratterizzata dalla farcitura, ricca di profumi e ingredienti saporiti, che si differenziano in base alla regione di appartenenza. Sono ottime sia come antipasto che come secondo piatto e possono essere preparate in padella oppure gratinate al forno.

Liguria

Cozze ripiene alla spezzina

ingredienti **per 6 persone**

per le cozze: cozze pulite **1 kg** - mortadella **80 g** - pane raffermo **75 g** - latte **50 ml** - uovo **1** - Parmigiano Reggiano grattugiato **30 g** - prezzemolo fresco tritato q.b. - maggiorana q.b. - timo q.b. - sale - pepe

per il sugo: pomodori pelati **350 g** - aglio **1 spicchio** - vino bianco secco **100 ml** - basilico fresco q.b. - sale - olio E.V.O.

Fate aprire 1/4 delle cozze in una padella chiusa con il coperchio su fuoco medio. Lasciate intiepidire i molluschi e poi toglieteli dal guscio. Teneteli da parte.

Preparate il ripieno mettendo la mortadella, le cozze aperte in padella, il prezzemolo, il timo e la maggiorana in un mixer, tritate poi unite l'uovo, il pane messo a bagno nel latte e strizzato bene, il pepe e il Parmigiano Reggiano grattugiato. Frullate e se necessario regolate di sale.

Aprite le restanti cozze ancora crude con l'aiuto di un coltellino, facendo attenzione a non rompere il guscio. Riempitele con la farcitura preparata in precedenza e chiudetele leggermente. Sistemate i muscoli ripieni in una padella con un filo d'olio e con uno spicchio d'aglio. Lasciate insaporire, sfumate con il vino bianco, fatelo evaporare completamente e poi unite i pomodori pelati tagliati grossolanamente. Profumate con il basilico e regolate di sale e pepe. Fate cuocere per 20 minuti con il coperchio, poi toglietelo e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Portate subito in tavola e servite.

Puglia

Cozze ripiene
alla viestana

ingredienti per 4 persone

per le cozze: cozze pulite **1 kg** - pane raffermo **300 g** - aglio **1 spicchio** - prezzemolo fresco q.b. - uova **2** - Parmigiano Reggiano grattugiato **40 g** - pecorino grattugiato **30 g** - Olio E.V.O.

per il condimento: cipolla **1** - peperone rosso **1 piccolo** - passata di pomodoro **100 ml** - basilico fresco q.b. - olio E.V.O.

Aprite le cozze con un coltellino. Tenetele da parte. Preparate il ripieno mescolando in una ciotola la mollica di pane sbriciolata con il Parmigiano Reggiano grattugiato, il pecorino grattugiato, l'aglio tritato, il prezzemolo tritato, le uova e un filo d'olio. Mondate e tritale cipolla, pulite e tagliate il peperone in dadini.

Versate un filo d'olio in una casseruola, unite la cipolla, fatela dorare e poi aggiungete il peperone. Mescolate, lasciate insaporire e poi versate la passata di pomodoro. Profumate con il basilico e regolate di sale. Fate cuocere per 20 minuti, poi unite le cozze e proseguite la cottura per altri 15 minuti. Servite subito calde o tiepide.

Cozze gratinate
alla napoletana (bianche)

ingredienti per 4 persone

cozze pulite **1 kg** - prezzemolo fresco q.b. - pangrattato **70 g** + q.b. - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Fate aprire le cozze in una padella con il coperchio ed eliminate quelle che sono rimaste chiuse. Filtrate e conservate il liquido di cottura delle cozze. Lasciatele intiepidire, eliminate il guscio in cui non è attaccato il mollusco e tenete gli altri da parte.

Tritate l'aglio e il prezzemolo, mescolateli in una ciotola con il pangrattato, aggiungete un filo d'olio e versate qualche cucchiaio del liquido di cottura delle cozze. Amalgamate per ottenere un ripieno morbido ma compatto.

Oliate una pirofila, disponete i gusci delle cozze, uno vicino all'altro, farcite ogni guscio con un cucchiaio di ripieno fino a esaurire il composto. Spolverate la superficie con il pangrattato e concludete con un filo d'olio. Cuocete le cozze nel forno preriscaldato a 200°C per 12 minuti. Azionate il grill e lasciatele gratinare per 3 minuti. Toglietele dal forno e servitele.

Campania

Sorsi di salute

Gustosi, profumati e coloratissimi, estratti e frullati sono un modo eccellente per consumare grandi quantità di frutta e verdura. Conservano le proprietà nutritive, hanno poche calorie, sono di facile assimilazione e permettono di aumentare l'assunzione di liquidi, e sono facili e veloci da preparare.

di Cecilia Arienta
@cipensaceci

BENEFICI DI ALCUNI PRINCIPALI INGREDIENTI

Cavolo nero: prezioso ortaggio dalle proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.
Barbabietola: è ricca di sali minerali, vitamine e oligoelementi. È anche un ricostituente naturale che interviene contro stanchezza, mancanza di appetito e anemia.
Sedano: ideale per abbassare gli zuccheri nel sangue, contro la fame nervosa e per facilitare la digestione.
Peperone: notevoli le loro proprietà antiossidanti, dovute all'alto contenuto di vitamina A, C e betacarotene, e quelle diuretiche e depurative.
Spinaci: ricchi di minerali, utili al nostro organismo in particolare se consumati a crudo. Forniscono ferro, magnesio, calcio e sono ricchi d'acqua (oltre il 90%) e quindi ipocalorici. Contengono preziose vitamine: A, C e B9.
Ananas: ricco di vitamine A e C, calcio, fosforo e potassio ma soprattutto di bromelina, un potente antinfiammatorio ideale contro la cellulite. Ottima per depurare l'organismo.

Estratto purificante

Ricaricate il vostro corpo di clorofilla con fortissimo effetto alcalinizzante, disintossicatevi e riempitevi di fitonutrienti. Quest'estratto, oltre che dolcissimo e davvero gustoso, vi aiuterà ad eliminare tossine. Vi sentirete forti e purificati.

ingredienti per 1 estratto

cavolo nero **1 parte** - barbabietola **1 parte** - ciliegie **1 parte** - sedano ½ **parte** - limone ½ **parte**

Mixate ogni componente in un'unica soluzione ed abbiate cura di bere il tutto non appena preparato.

Estratto dietetico

Questo estratto, ottimo per diete ipocaloriche, può essere servito anche come aperitivo: in questo caso conditelo nel bicchiere con un pizzico di sale rosa himalaiano, un pizzico di pepe nero macinato al momento, un goccio di succo di limone e un filo di olio. Servitelo ben freddo guarnendolo con un gambo di sedano servito nel bicchiere!

ingredienti per 1 estratto

pomodori maturi **4** - peperone rosso ½ - zenzero **1 pezzetto**

Lavate i pomodori ed eliminate le parti dure, poi tagliateli a pezzi. Fate lo stesso con i peperoni avendo cura di eliminare anche i semini.

Mettete tutti gli ingredienti precedentemente preparati nell'estrattore. Azionate a velocità media.

Travasate nel bicchiere e mescolate bene l'estratto prima di versarlo.

Frullato detox

Vi permetterà di sentirvi più sazi fino all’ora di cena, migliorare la salute del fegato, grazie all’alto contenuto di sostanze antiossidanti e vitamine. La mela verde (BIO, con buccia) contiene bioalimenti essenziali per accelerare il metabolismo. Gli spinaci crudi forniscono energia, ferro, proteine e fibre. Sono un alimento ad alto valore nutritivo e contengono, inoltre, tilacoidi, composti che non solo danno un senso di sazietà, ma stimolano anche la perdita di peso. Il limone vi aiuterà ad alcalinizzare l’organismo e ad eliminare i lipidi in eccesso e le tossine.

ingredienti per 1 frullato

spinacini crudi **1 tazza** (**40 gr**) - mela verde **1** - succo di limone ½ - acqua **200 ml**

Lavate gli spinacini dai gambi e lavate le foglie; scolatele dall'acqua in eccesso. Procedete lavando la mela, tagliatela in quattro, eliminate il picciolo, il torsolo e i semini.

Mettete mela e spinaci nel frullatore e azionatelo a velocità media unendo al composto mezzo bicchiere di acqua e il succo di limone precedentemente preparato. Servite il succo nel bicchiere e insaporite con un pizzico di noce moscata o semi di chia.

Estratto
drenante

Estratto drenante ananas, asparagi e sedano: un cocktail potentissimo di proprietà depurative, drenanti e anticellulite, contro la ritenzione idrica!

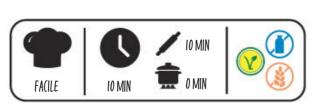
Ricchi di fibre, gli asparagi favoriscono la diuresi e sono alleati preziosissimi nel combattere l'eccesso di lipidi, di liquidi e le scorie prodotte dal metabolismo

ingredienti per 2 estratti

ananas **12 fette** - sedano **2 gambi** - asparagi **4**

Lavate i gambi di sedano, tagliate via le parti finali legnose e tagliateli a pezzi. Mondate gli asparagi eliminando le parti più dure, tagliateli a pezzi di medie dimensioni. Mondate l'ananas, rimuovete la parte legnosa, quindi affettate l'ananas.

Mettete tutti gli ingredienti preparati nell'estrattore e azionate fino a ottenere un composto liquido. Travasate nei bicchieri e mescolate bene l'estratto prima di versarlo.

Frullato
di albicocche e banane

L'albicocca è un frutto ricco di vitamine, che contrastano l'invecchiamento cellulare, e di minerali, tanto da renderlo un valido aiuto in casi di anemia, stanchezza e convalescenza. Grazie a queste proprietà è anche un ottimo supporto nell'attività fisica, soprattutto durante il periodo estivo, grazie all'apporto di potassio. L'albicocca è anche ricca di acqua e fibre, che regolarizzano l'attività intestinale. La banana contiene la vitamina A, la vitamina B e la vitamina C ed è ricca di potassio, il minerale più importante, di fosforo, di calcio e di ferro, per questo motivo alla banana sono attribuite proprietà remineralizzanti, importanti nel periodo estivo.

ingredienti per 1 frullato

banana media **1** - albicocche **2** - latte vegetale **150 ml**

Lavate le albicocche, togliete il nocciolo e tagliate tutto a tocchetti. Eliminate la buccia alla banana ed affettatela. Versate nel bicchiere del mixer ad immersione la frutta, il latte di vegetale. Frullate sino ad ottenere un composto omogeneo. Servite decorando con foglioline di menta o i semi di Chia.

la variante:
Al posto delle albicocche potete utilizzare le pesche!

CLASSICA con Brio

Insalate di riso

Il cosiddetto "riso freddo", quella pietanza che viene preparata in anticipo, condita con una varietà di ingredienti colorati e saporiti è un vero must della tavola d'estate, servito come pranzo veloce a casa, portato al lavoro oppure ottimo per i picnic nella natura o addirittura in spiaggia! Non solo parboiled "per insalate di riso", ma anche Venere, rosso o Basmati. Con pesce, verdure e legumi, più o meno ricche, o semplici e leggere, 5 versioni di insalate per tutti i gusti!

Insalata di riso

ingredienti per 4 persone

riso per insalate **320 g** - mais **100 g** - pisellini precotti **80 g** - carote precotte **80 g** - pomodorini **150 g** - tonno sott'olio in vasetto **200 g** - fontina a dadini **50 g** - olive verdi o nere **80 g** - funghetti **50 g** - capperi a piacere - cetriolini sottaceto **50 g** - posciutto cotto **100 g** - peperoni rossi e gialli **100 g** - sale - olio E.V.O.

Cuocete il riso in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Una volta cotto, scolatelo e passatelo sotto l'acqua corrente fredda per bloccare la cottura.
Ponetelo in una ciotola, conditelo con un filo d'olio, copritelo e mettetelo da parte.
Lavate e tagliate i pomodori e le carote a rondelle, sciacquate il mais e sgocciolate il tonno sminuzzandolo poi con le mani. Tagliate a rondelle le olive, i funghetti a tocchetti, unite qualche cappero dissalato a piacere, sciacquate i cetriolini e riducete a dadini. Aggiungete il prosciutto cotto, mondate e fate a cubetti i peperoni.
Prendete il riso, versate l'olio a filo, mescolate e aggiungete tutti gli ingredienti del condimento. Amalgamate bene, lasciate riposare l'insalata di riso in frigorifero per un paio d'ore e poi servitela.

Insalata di riso saltato
con verdure e prosciutto

ingredienti per 4 persone

riso Venere **160 g** - riso basmati (o riso Jasmine) **160 g** - carotine precotte **100 g** - pisellini precotti **100 g** - mais **100 g** - prosciutto cotto a dadini **100 g** - cipolla **1** - olio E.V.O. - sale

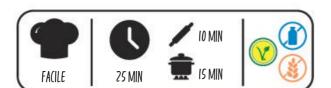
Fate cuocere il riso Venere e il riso bianco in due casseruole separate, con abbondante acqua salata, secondo le indicazioni riportate sulla confezione.
Tritate finemente la cipolla, fatela rosolare in una padella con un filo d'olio e poi aggiungete i pisellini, le carotine tagliate in tocchetti, il prosciutto cotto a dadini e il mais sgocciolato.
Mescolate e lasciate insaporire per alcuni minuti. Una volta cotti i due risi, scolateli, mescolateli tra loro e trasferiteli nella padella con le verdure.
Fate saltare a fiamma vivace e poi servite l'insalata tiepida o fredda.

Insalata di riso
con gamberetti, piselli e cipolle rosse

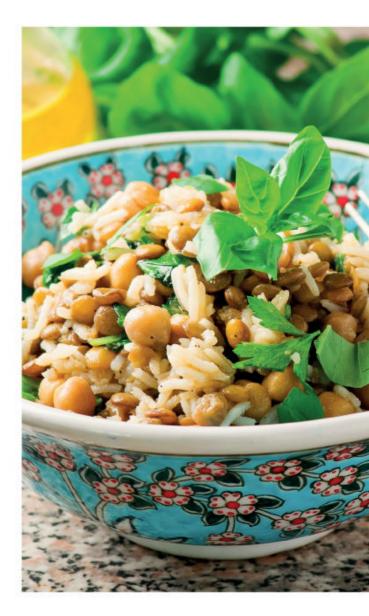
ingredienti per 4 persone

riso per insalate **220 g** - riso rosso **100 g** - gamberetti puliti **300 g** - cipolla rossa **1** - vino bianco secco **50 ml** - pisellini precotti **100 g** - lime **1** - sale - olio E.V.O.

Lessate il riso bianco e quello rosso in due casseruole separate, con abbondante acqua salata, secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Trascorso il tempo di cottura, scolate e passate sotto l'acqua corrente fredda per fermare la cottura. Trasferite i due risi in una terrina capiente, copriteli e lasciateli raffreddare completamente.
Sciacquate i gamberetti sotto l'acqua corrente e teneteli da parte.
Tritate la cipolla e tenetela da parte.
Scaldate l'olio in una padella, fate rosolare i gamberetti per un paio di minuti, sfumate con il vino bianco, lasciatelo evaporare e poi spegnete il fuoco. Salate e condite i gamberetti con il succo di lime.
Prendete il riso, conditelo con un filo d'olio, unite la cipolla tritata, i pisellini e i gamberetti.
Amalgamate e conservate in frigorifero.

Insalata di riso basmati
con lenticchie e ceci

ingredienti per 4 persone

riso basmati **320 g** - succo di **1** limone - ceci precotti **200 g** - lenticchie precotte **200 g** - scalogno **1** - prezzemolo fresco q.b. - timo fresco q.b. - basilico fresco q.b. - sale - pepe - olio E.V.O.

Lessate il riso in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Una volta cotto, scolatelo e passatelo sotto l'acqua corrente fredda per fermare la cottura. Trasferitelo in una ciotola e lasciatelo raffreddare completamente.
Tritate nel frattempo lo scalogno, fatelo dorare in una padella con un filo d'olio, unite le lenticchie e i ceci e lasciate insaporire per un paio di minuti.
Salate, pepate e insaporite con le erbe aromatiche tritate finemente e qualche goccia di succo di limone filtrato.
Condite il riso, lasciatelo riposare in modo che i sapori si amalgamino tra loro e poi servitelo, decorando con foglie di basilico fresco.

Insalata di riso nero *con verdure di stagione*

ingredienti per 4 persone

riso Venere **320 g** - pomodorini ciliegino o datterino **150 g** - toma semi stagionata **100 g** - menta fresca q.b. - peperone giallo piccolo **1** - olio E.V.O. - aceto balsamico - sale - pepe nero

Fate cuocere il riso Venere secondo le indicazioni riportate sulla confezione.
Mondate e tagliate il peperone in piccoli dadini e i pomodorini in tocchetti.
Scolate il riso una volta cotto, passatelo sotto l'acqua corrente per bloccate la cottura e lasciatelo raffreddare in una ciotola.
Tagliate la toma a dadini e tritate la menta. Tenete da parte.
Condite il riso con i pomodorini, il peperone giallo, la toma a dadini e la menta fresca.
Insaporite con olio, aceto, sale e pepe.
Amalgamate con cura, servite subito oppure conservate in frigorifero.

la variante:

Potete arricchire la vostra insalata di riso con 250 g di pollo alla piastra ridotto a dadini o sfilettato.

+gusto -spesa

ECCO ALCUNE RICETTE PRATICHE, VELOCI ED ECONOMICHE PER DARE IL BENVENUTO ALL'ESTATE ANCHE A TAVOLA

€ 4,00

Sformato di cous cous
al pesto di basilico e menta

ingredienti per 4 persone

cous cous precotto **400 g** - brodo vegetale caldo **400 ml** - basilico fresco **200 g** - menta fresca **200 g** - aglio **2 spicchi** - Parmigiano Reggiano grattugiato **100 g** - pecorino grattugiato **30 g** - pinoli **50 g** - olio E.V.O. - sale grosso - sale fino

Versate il brodo caldo in una ciotola, aggiungete sale, 4 cucchiai di olio e il cous cous. Coprite e fate riposare per 5-6 minuti. Sgranate il cous cous e lasciatelo intiepidire. Frullate le foglie di basilico e menta con gli spicchi d'aglio. Unite il Parmigiano Reggiano grattugiato, i pinoli, un pizzico di sale grosso e continuate a frullare, versando a filo circa 150 ml di olio, fino a ottenere una salsa omogenea. Incorporate il pesto al cous cous amalgamandolo per bene. Adagiate 4 coppapasta su 4 piatti, riempitene ognuno con il cous cous, attendete 2 minuti in modo che la sagoma prenda forma, rimuovete lo stampo e servite lo sformato guarnito con foglie di menta fresca e pinoli.

Spaghetti
alla siciliana

ingredienti per 4 persone

spaghetti **350 g** - acciughe sott'olio **15** - pangrattato **4 cucchiai** - aglio **1 spicchio** - prezzemolo **1 mazzetto** - olio E.V.O. - sale - pepe

Tostate il pangrattato con un filo d'olio a fiamma moderata per 5 minuti girandolo continuamente per evitare che bruci. Trasferite il pangrattato in una ciotola, conditelo con un pizzico di sale e tenete da parte. Cuocete gli spaghetti e intanto fate soffriggere l'aglio. Aggiungete 10 filetti di acciuga scolati e fateli sciogliere lentamente, se occorre unite un paio di cucchiai di acqua di cottura della pasta per mantenerli morbidi. Eliminate l'aglio.
Scolate gli spaghetti al dente e trasferiteli nella padella con le acciughe, aggiungete qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta. Alzate la fiamma per qualche secondo e terminate la cottura mescolando delicatamente. Spegnete la fiamma, unite il pangrattato tostato, il prezzemolo tritato e mantecate delicatamente. Servite gli spaghetti alla siciliana con abbondante spolvero di pangrattato tostato, prezzemolo, pepe macinato al momento e filetti di acciuga.

Spiedini
di tacchino e ananas

Potete aggiungere cubetti di peperoni e cipolle per rendere gli spiedini ancora più saporiti

ingredienti per 4 persone
petto di tacchino **400 g** - ananas fresco pulito **400 g** - succo di limone **2 cucchiai** - aglio **1 spicchio** - zenzero fresco grattugiato **2 cucchiaini** - salsa di soia **2 cucchiai** - olio E.V.O. - sale

Preparate una marinata versando in una terrina il succo di limone, l'aglio spellato e schiacciato, lo zenzero grattugiato, una presa di sale, la salsa di soia, 2 cucchiai di olio. Emulsionate il composto e tenete da parte. Tagliate il petto di tacchino cubetti grandi e riducete l'ananas in dadi. Passate 4 spiedini sotto l'acqua corrente e componeteli: infilate, alternandoli, i cubetti di tacchino e quelli di ananas. Spennellate gli spiedini con l'emulsione e poneteli su di un piatto a riposare per circa 10 minuti, così che prendano sapore.
Foderate una teglia con carta forno, adagiatevi gli spiedini, irrorateli con la marinata rimasta, aggiungete un pizzico di sale e fate cuocere in forno preriscaldato a 200°C per 20 minuti, girandoli ogni tanto. Fate dorare gli spiedini per 2 minuti con la funzione grill a fine cottura e serviteli caldi.

Mousse
di albicocca

ingredienti per 4 persone
albicocche mature **400 g** - robiola (o altro formaggio fresco) **200 g** - zucchero a velo **100 g** - panna fresca da montare **200 ml** - limone ½ - menta fresca

Lavate, asciugate e tagliate a metà le albicocche. Eliminate il picciolo e mettete le albicocche nel bicchiere del frullatore. Aggiungete lo zucchero a velo, il succo filtrato di limone e frullate tutto fino a ottenere una purea. Trasferite la purea in una ciotola ampia. Unite la robiola e amalgamate per ottenere un composto omogeneo.
Montate la panna a neve ferma con le fruste elettriche. Incorporate la panna montata alla purea di albicocche mescolando delicatamente con un cucchiaio dal basso verso l'alto, così da avere una crema uniforme. Riempite 4 coppe da dessert con la *mousse* e mettetele a raffreddare in frigorifero per circa 30 minuti. Trascorso il tempo, servite la *mousse* di albicocche guarnita con foglioline di menta fresca e fettine di albicocca.

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

Crostatine con crema di fragole all'acqua

**Lo chef Franco Aliberti vi svela i trucchi per realizzare un dolce fresco e leggero, ideale per l'estate.
La particolarità della ricetta è proprio la farcitura realizzata senza panna né latte, che rende il dolce più "light". Seguite gli step e realizzate anche voi le crostatine fragolose!**

INIZIAMO:
PER LA PASTA FROLLA

Lavorate in una ciotola ampia il burro freddo e la farina, ottenendo un primo impasto.

Aggiungete i tuorli facendoli man mano assorbire e lo zucchero, lavorando velocemente senza far scaldare l'impasto, e infine aggiungete la scorza di limone e il sale.

Appiattite leggermente il panetto di frolla prima di lasciarlo riposare in frigorifero: ci metterà meno a raffreddare e si stenderà molto più facilmente!

Appiattite la frolla ottenuta, avvolgete l'impasto nella pellicola, e lasciate riposare in frigorifero almeno 30 minuti.

Stendete la frolla e ritagliatela per creare 2 cerchi che saranno la base delle 2 crostatine.

Coprite gli stampini e bucherellate le basi.

Cuocete le basi in forno preriscaldato statico a 165°C fino per circa 25 minuti, fino a vedere una bella doratura.

PER LA CREMA DI FRAGOLE ALL'ACQUA

Unite le fragole pulite e l'acqua nel boccale del frullatore a immersione e frullatele.

4
5
Trasferite la purea ottenuta in un pentolino, unite lo zucchero, l'amido, il succo di limone e portate a bollore mescolando con una frusta a mano. Lasciate raffreddare la crema di fragole all'acqua in frigorifero.

6
Componete le crostatine distribuendo la crema sulle basi, rimettete in frigorifero 5 minuti, poi guarnite con fragole fresche e una grattugiata di scorza di verdello prima di servire.

FACILE | 55 MIN + 30 MIN DI RIPOSO | 30 MIN | 25 MIN

INGREDIENTI PER 2 TORTINE

PER LA PASTA FROLLA

farina 00 **250 g**
burro freddo a pezzettini **150 g**
tuorli **2**
zucchero a velo **100 g**
scorza di limone "verdello" **1 g**
sale **2 g**

PER LA CREMA DI FRAGOLE ALL'ACQUA

fragole fresche **350 g**
acqua **150 g**
succo di **1 limone** "verdello"
zucchero **100 g**
amido di mais (o fecola di patate) **40 g**
fragole fresche intere per decorare

"PROVATELE ANCHE VOI!"

La crema all'acqua, cotta con lo zucchero e all'amido di mais, ottiene una consistenza rappresa che, una volta raffreddata in frigorifero, si "gelifica" e si stende sulla frolla anche più facilmente di una confettura!

Il limone "verdello" è un agrume originario della Sicilia che ha la particolarità di crescere solo in estate. Profumatissimo, si abbina perfettamente al sapore delle fragole alla frolla delle crostatine. In questa ricetta viene sfruttato al 100%, dalla scorza al succo

Hai mai con la

Polpette di melanzana e fiori di lavanda

ingredienti per 4 persone
melanzana media **4** - pane in cassetta **3 fette** - Grana Padano grattugiato **50 g** - uova **1** - fiori di lavanda essiccati a uso alimentare **1 cucchiaio** - basilico q.b. - pangrattato - olio di semi per friggere - sale - pepe

Tagliate a cubetti le melanzane e cuocetele in acqua salata bollente per circa 10 minuti. Scolatele e lasciatele riposare sottopeso fino a eliminare l'acqua in eccesso. Pestate al mortaio i fiori di lavanda essiccati. Fate ammorbidire le fette di pane in poca acqua, strizzatele e mettetele in una ciotola con le melanzane, l'uovo, il Grana Padano grattugiato, i fiori di lavanda frantumati, il basilico tritato, aggiustate di sale e pepe e mescolate. Incorporate qualche cucchiaio di pangrattato se il composto dovesse risultare poco compatto. Formate le palline di melanzane, passatele nel pangrattato ricoprendole interamente. Mettete sul fuoco una pentola con abbondante olio di semi, portatelo a temperatura e immergeteci le polpette poche per volta. Fate cuocere le polpette di melanzane circa 2 minuti per lato, girandole spesso. Scolate le polpette su un piatto rivestito con carta assorbente per eliminare l'unto in eccesso e servitele calde.

Infuso alla lavanda e camomilla

ingredienti per 1 tazza
acqua naturale **200 ml** - fiori di lavanda **1 cucchiaino** - fiori di camomilla essiccati **1 cucchiaino**

Versate l'acqua in un pentolino e portatela a ebollizione. Quando l'acqua bolle, spegnete il fuoco e unite i fiori di lavanda e camomilla. Lasciate i fiori in infusione per almeno 10 minuti. **Trascorso** il tempo di infusione, scolate la tisana con un colino e versatela in una tazza capiente. Servite la tisana calda.

È consigliabile bere la tisana alla lavanda e camomilla 30 minuti prima di andare a dormire per sfruttare appieno la sua capacità di allentare lo stress quotidiano e conciliare il sonno; in alternativa è possibile gustarla fredda come bevanda rilassante dopo averla fatta riposare in frigorifero per 2 ore

provato lavanda

Con il termine lavanda (nome scientifico *Lavandula*) si è soliti indicare un genere di piante mediterranee appartenente alla famiglia delle Lamiaceae. Il nome deriva dal gerundio latino del verbo "lavare" (lavandus, lavanda, lavandum, ossia "che deve essere lavato") per alludere al fatto che questa specie era utilizzata nell'antichità (in particolare nel Medioevo) per detergere il corpo. La lavanda è conosciuta fin dai tempi più antichi per le sue proprietà antiemetiche, antisettiche, analgesiche, battericide, antinevralgiche ed è considerata un blando sedativo. L'olio essenziale di lavanda è uno dei più utilizzati in profumeria. Viene utilizzata inoltre nei trattamenti di aromaterapia come antidepressivo o per abbassare la pressione arteriosa. I fiori di lavanda conservano a lungo il loro aroma anche se secchi e vengono adoperati, inseriti in appositi sacchetti, per profumare la biancheria negli armadi. L'utilizzo in cucina della lavanda è frequente in Provenza mentre in Italia se ne fa uso perlopiù per aromatizzare dolci e bevande.

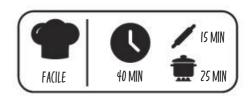
Tarte tatin di pesche nettarine con lavanda e miele

ingredienti per una teglia da 24/26 cm

per la pasta brisé: farina 00 **250 g** - burro freddo **150 g** - acqua fredda **50 ml** - sale **1 pizzico**

per il ripieno: pesca nettarina **4** - miele di acacia fluido **2 cucchiai** - semi di lavanda ad uso alimentare **1 cucchiaio** - zucchero di canna **1 cucchiaio** - acqua

Frullate la farina e il burro freddo a pezzetti fino a ottenere un composto sabbioso. Unite il sale e l'acqua fredda poco alla volta. Mescolate con la forchetta fino a completo assorbimento del liquido. Formate una palla, copritela e riponetela in frigorifero per 30 minuti. Fate cuocere le pesche a fettine, lo zucchero e qualche cucchiaio di acqua, a fiamma media per qualche minuto fino al restringimento del liquido.
Aggiungete il miele e i semi di lavanda e fate caramellare le pesche. Stendete la sfoglia, versateci sopra il composto di pesche caramellate. Fate cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti, fino a doratura della sfoglia.
Sfornate il dolce, fatelo intiepidire e rovesciatelo al contrario su un piatto da portata.

Muffin alla lavanda

ingredienti per 4 persone

farina 00 **200 g** - zucchero **100 g** - uova **2** - fiori essiccati di lavanda a uso alimentare **2 cucchiai** - latte **100 ml** - burro **50 g** - lievito in polvere per dolci ½ bustina

Versate il latte e i fiori di lavanda essiccati in un pentolino e portate a bollore. Spegnete e lasciate macerare per qualche minuto. Unite in una ciotola la farina setacciata, il lievito e lo zucchero. Sbattete le uova con il latte aromatizzato e il burro fuso per qualche minuto. Versate il composto liquido nella ciotola della farina e amalgamate per bene fino a ottenere un impasto morbido e cremoso.
Preriscaldate il forno a 180°C. Versate negli stampini un po' di impasto facendo attenzione a non riempirli completamente. Infornate i muffin a 180°C e fateli cuocere per 20-25 minuti, fino al formarsi della tipica nuvoletta sulla superficie. Sfornate, e fateli raffreddare prima di servire.

SCUOLA DI PASTICCERIA

Semifreddo al caffè

Dolce al cucchiaio tipico della tradizione italiana, non può mancare sulle tavole quando arriva la bella stagione. La versione più classica è quella al caffè, un ottimo fine pasto estivo che rinfresca a soddisfa la voglia di dessert, ma senza appesantire. Provate la nostra ricetta "velocizzata" per una versione facile da realizzare e buonissima!

INIZIAMO

1) **Preparate** il caffè, zuccheratelo con lo zucchero a velo e lasciatelo raffreddare a temperatura ambiente.

2) **Versate** il caffè in una bottiglia da 1,5 litri, unite la panna, tappate la bottiglia, *shakerate* energicamente per qualche minuto, versate il contenuto ottenuto fino a riempire 6 stampini monoporzione inumiditi con acqua.

3) **Fate** raffreddare la crema in frigorifero per 2 ore, rovesciate i semifreddi nei singoli piatti, decorateli con una spolverata di cacao e qualche chicco di caffè o goccia di cioccolato fondente.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- caffè ristretto **3 tazzine**
- panna fresca da montare **500 ml** (ben fredda)
- zucchero a velo **70 g**
- cacao amaro in polvere q.b.
- gocce di cioccolato o chicchi di caffè per decorazione q.b.

Variante golosa

Aggiungete alla crema, una volta negli stampini, qualche meringa sbriciolata.

Il semifreddo (come il *parfait*) è un dessert che non contiene gelificanti o addensanti. La sua struttura è data solamente dal freddo: questo dolce va infatti servito ben freddo a –15 °C, perchè aumentando la temperatura si trasformerebbe in un composto semi-liquido

PASTICCERIA

VARIANTI DI SEMIFREDDO

SEMIFREDDO panna e fragole

ingredienti per 6 persone

latte fresco intero **250 g**
panna fresca da montare **250 g** (ben fredda)
tuorli **4**
zucchero **150 g + 2 cucchiai**
gelatina in fogli **15 g**
estratto di vaniglia **½ cucchiaino**
fragole **250 g**
cioccolato fondente grattugiato o grué di cacao q.b.

Mondate e tagliate le fragole in pezzetti (tenetene alcune da parte per la decorazione), riponetele in una ciotola, spolveratele con i 2 cucchiai di zucchero, e lasciatele insaporire per 10 minuti.

Sbattete i tuorli in una ciotola con lo zucchero rimasto e l'estratto di vaniglia e sbatteteli bene con le fruste elettriche fino a quando saranno gonfi e spumosi, aggiungete anche il latte.

Versate la crema ottenuta in un pentolino e scaldate a fuoco medio, togliete dal fuoco, fate intiepidire e aggiungete la gelatina ammollata e strizzata, mescolate bene e lasciatela raffreddare.

Montate la panna e aggiungetela delicatamente alla crema, per ultimo aggiungete le fragole zuccherate (e il loro succo).

Versate la crema di fragole in uno stampo da *plumcake* rivestito con pellicola, sigillatelo con pellicola e mettetelo in frigorifero per una notte.

Capovolgete il semifreddo su un piatto da portata, eliminate la pellicola e decorate le fragole messe da parte e, a piacere, cioccolato fondente o grué di cacao.

Il grué di cacao è un prodotto grezzo dal gusto potente e *texture* croccante, costituito dalle scaglie delle fave di cacao

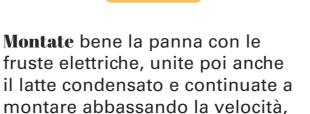
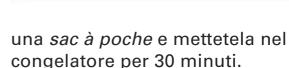
SEMIFREDDO foresta nera

ingredienti per 8-10 semifreddi

per la crema:
panna fresca da montare **500 ml**
latte condensato **400 g**
cioccolato fondente **30 g**
amarene sciroppate **80 g** (peso da sgocciolate)

per le basi:
biscotti **140 g** (anche al cioccolato)
latte intero q.b.

per la decorazione:
cioccolato fondente in pezzi **100 g**
riccioli di cioccolato al latte q.b.
ciliegie fresche q.b.

Bagnate leggermente i biscotti nel latte e poneteli in stampini monoporzione rivestiti con pellicola, schiacciateli per ottenere fondi uniformi e metteteli nel congelatore per 15 minuti.

Montate bene la panna con le fruste elettriche, unite poi anche il latte condensato e continuate a montare abbassando la velocità, aggiungete anche le amarene e il cioccolato tritati grossolanamente, versate la crema ottenuta in una *sac à poche* e mettetela nel congelatore per 30 minuti.

Riprendete le basi, copritele con la crema di cioccolato e amarene e livellate la superficie, riponete gli stampini, coperti con pellicola, in congelatore per una notte.

Eliminate la pellicola esterna, capovolgete gli stampini delicatamente su singoli piattini, eliminate anche la restante pellicola e decorate i semifreddi con cioccolato fondente in pezzi, riccioli di cioccolato al latte e ciliegie fresche.

SEMIFREDDO
gusto cassata

ingredienti per 6 persone

ricotta di pecora fresca **150 g**
ricotta vaccina fresca **150 g**
zucchero a velo **120 g**
panna fresca da montare **250 g** (ben fredda)
mix canditi **80 g**
estratto di vaniglia **1 cucchiaino**

Montate in una ciotola, con le fruste elettriche i due tipi di ricotta (ben sgocciolate) con lo zucchero a velo e l'estratto di vaniglia, fino a ottenere una crema liscia e senza grumi.

Montate a parte la panna ben fredda.

Unite con delicatezza i due composti con una spatola, aggiungete i canditi e mescolate sempre delicatamente per amalgamare bene il tutto.

Versate il composto in uno stampo da *plumcake* rivestito con carta forno, copritelo con pellicola e ponetelo nel congelatore per almeno 6 ore, meglio una notte.

Togliete il semifreddo dal congelatore, eliminate la pellicola esterna, attendete qualche minuto prima di capovolgerlo su un piatto da portata, eliminate anche la restante pellicola e servitelo tagliato a fette.

SLURP!

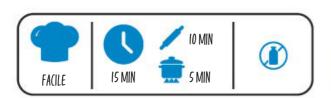
IN CUCINA CON I BAMBINI

CON LA SCUOLA CHE STA PER FINIRE, IL PRANZO DEI BAMBINI DIVENTA AL SACCO! ECCO 4 IDEE DI PRANZO SANO E COMPLETO DA PORTARE AL PARCO O AL CAMP ESTIVO, CHE ANCHE I PICCOLI CHEF POSSONO DIVERTIRSI A PREPARARE

FAGOTTINI DI SPINACI E MOZZARELLA

ingredienti per 8 fagottini
pasta brisé pronta **1 rotolo rettangolare** - spinaci freschi **200 g** - mozzarella per pizza **300 g** - olio E.V.O. - sale

Sbollentate gli spinaci poi scolateli e strizzateli bene. Stendete il rotolo di pasta brisé, tagliatelo in 8 rettangoli e coprite ogni rettangolo con la mozzarella tagliata a fettine. Aggiungete gli spinaci e un pizzico di sale.
Chiudete la pasta per realizzare i fagottini rialzando i bordi e sigillandoli molto bene. Spennellateli con poco olio e un pizzico di sale e metteteli a cuocere in forno caldo a 180°C per circa 20 minuti.

SPAGHETTI FINTI

ingredienti per 2 persone
zucchine **2** - sale - olio E.V.O. - Parmigiano Reggiano - limone

Lavate le zucchine, ed eliminate le estremità. Realizzate gli spaghetti utilizzando l'apposito spiralizzatore per verdure, esattamente come si tempera una matita, oppure una mandolina, un accessorio per il taglio a *julienne*, oppure aiutatevi con un pelapatate per ottenere delle "tagliatelle" (in questo caso, prima affettate la zucchina longitudinalmente per creare una base stabile). Alla comparsa dei semi, girate la zucchina e affettatela su un altro lato.
Sbollentate gli spaghetti per un paio di minuti in acqua bollente leggermente salata, poi scolateli e conditeli, a piacere, con pomodorini freschi e un filo d'olio, oppure con una generosa grattugiata di Parmigiano Reggiano, qualche foglia di menta e un paio di fettine di limone, per un pranzo fresco e leggero.

PIZZETTE
FURBE

ingredienti per 8-10 pizzette
base per pizza pronta **1 confezione** - passata di pomodoro q.b. - mozzarella per pizza **150 g** - prosciutto cotto a fette q.b. - peperone **1** - olive (nere o verdi) denocciolate **10** - olio E.V.O.

Stendete la base per pizza pronta, tagliatela con un coppapasta per ricavare 8 pizzette.
Condite ogni pizzetta con un cucchiaio di passata di pomodoro e la mozzarella per pizza sbriciolata con le mani.
Aggiungete a piacere gli ingredienti che preferite: prosciutto, salamino, peperoni tagliati a strisce sottili, olive... E divertitevi a creare forme e faccine buffe.
Condite con un giro d'olio e infornate in forno caldo a 220-230 °C per 5-10 minuti finché i bordi saranno dorati e croccanti.

LUNCH BOX
TOAST E FRUTTA

Completate il *lunch box* con uno snack sano e nutriente, come le barrette energetiche che trovate da pagina 48

ingredienti per 1 lunch box
lattuga qualche foglia - carota ½ - cetriolo ½ - uva qualche acino - uovo **1** - formaggio provola dolce a fette **3 fette** - pane integrale per sandwich **2 fette** - burro q.b.

Cuocete l'uovo direttamente in acqua fredda, terminando la cottura 5 minuti dopo che l'acqua inizierà a bollire, per ottenere uova sode morbide all'interno. lasciate raffreddare l'uovo e poi sgusciatelo.
Pulite le verdure, pelate la carota, tagliate il cetriolo a rondelle sottili. Tostate leggermente sulla piastra le fette di pane.
Spalmate all'interno di ogni fetta ancora calda un leggerissimo strato di burro, poi aggiungete la lattuga, 1 fetta di formaggio, qualche fetta di cetriolo, di nuovo formaggio e lattuga.
Tagliate il *sandwich* secondo la forma che desiderate per dare al panino un aspetto simpatico, utilizzate una fetta di formaggio e le verdure (tagliate a *julienne*) per decorare in modo buffo il panino e l'uovo.
Completate il *lunch box* con gli acini di uva e la carota avanzata, come snack salutare.

TROPEA EXPERIENCE

Festival della Cipolla Rossa 2022

È nel Borgo più bello d'Italia che, dal 29 aprile al 1° maggio, si è svolta La Tropea Experience Festival della Cipolla Rossa 2022, una manifestazione originale che ha coinvolto un vasto pubblico di "gastronauti", scopritori della Cipolla Rossa, curiosi, amanti delle ricette inedite o tradizionali. Una vetrina delle eccellenze calabresi e non solo, con grandi chef nazionali e internazionali, food influencer, e la cornice del golfo di Tropea. Venti showcooking hanno reinterpretato la Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP, esaltandone le virtù.

www.consorziocipollatropeaigp.com

"PEPITE" DI SUGO

da scongelare e gustare

Si chiamano sughi, ma sono molto di più: salse, condimenti e ingredienti per innumerevoli ricette, non solo primi piatti, anche antipasti e secondi. Le quattro tipologie di Sughi Piacere Mio!® sono Ragù alla bolognese, Ragù di carni bianche, Salsa alla pescatora e Salsa ai funghi porcini, tutti ispirati alla tradizione, ma moderni nella concezione. A renderli unici è il formato in pepite® surgelate, pensate per preparare solo la quantità desiderata, anche per una persona sola. Vanno semplicemente prelevate dalle comode buste da 300 grammi, perfette per tenere sempre a portata di mano un sugo come appena fatto. Una soluzione anti spreco e dall'estrema versatilità!

www.piaceremio.com

BIRRA 100% NATURALE

Capovolgila e gustala

Dalla tradizione dei mastri birrai Beck's, una nuova birra prodotta con ingredienti 100% naturali. Beck's Unfiltered fa uso di un lievito che in maniera naturale si posa sul fondo della bottiglia: basta semplicemente capovolgerla, per avere una *pilsner* naturalmente velata e dal *perlage* fine, con un gusto equilibrato e rinfrescante arricchito dalle note fruttate del lievito, con un tocco di mela verde.
Un prodotto dal gusto inconfondibile ideale per i momenti di socialità e di svago: "Capovolgila. Gustala".

becks.it

POLENTE DI MAIS E LEGUMI

sane e pronte in 5 minuti

Molino Favero amplia la sua gamma di farine con un prodotto innovativo che rispetta i gusti della tradizione, con la nuova linea di polente Le Proteiche ai legumi, in due mix: farina di mais bianco con lenticchie gialle e ceci, e farina di mais giallo con lenticchie rosse. Una soluzione sana e pratica, a basso contenuto di carboidrati e ricco di fibre, e pronte in 5 minuti. Tutte le produzioni Molino Favero sono Libere da Glutine, Soia, Lattosio, OGM e altri allergeni.

www.molinofavero.com

STICK DI SPECK

un formato per tanti piatti

Lo Speck Alto Adige IGP di Recla in formato Stick è un prodotto comodo e versatile, subito pronto per dare un tocco gustoso a primi piatti, sfoglie ripiene, torte salate e *quiche* o per arricchire bruschette, tartine o friselle! Lo Speck Alto Adige IGP di Recla viene speziato, affumicato e stagionato secondo l'antica ricetta e il risultato è una specialità dal sapore inconfondibile e delicato. Un prodotto ricco di proteine, e privo di glutine e lattosio.

www.recla.it

Gli indispensabili
per le ricette di *burger* del mese

IDEALI PER LE RICETTE DA PAG.10

PRESSA PER BURGER IN ALLUMINIO

Burger fatti in casa, tutti con la stessa forma e dimensione, perfettamente tondi, pronti da cuocere e da gustare, grazie alla pressa in alluminio. Il funzionamento è semplice e intuitivo, è sufficiente inserire gli ingredienti nello stampo e premere con decisione. Cerniera e chiusura in fusione con lo stampo permettono la migliore durata nel tempo e resistenza ai lavaggi.
www.kasanova.com

TRITACARNE MULTIUSO

Con il tritacarne multiuso, compatto, dotato di diverse lame, si possono realizzare molte preparazioni, non solo a base di carne. Ideale anche per tritare aglio e cipolla, pan grattato, noci sgusciate, formaggi stagionati, è utilizzabile anche per passare pomodori e verdure precotte. Prodotto in plastica e acciaio inox, questo strumento è provvisto di un solido pestello per spingere gli alimenti verso la macina, e di una pratica ventosa che conferisce stabilità e aderenza al piano di lavoro.
www.tescomaonline.com

PIASTRA 7 CERCHI

La piastra Premium Black di Tognana è stata progettata per una perfetta cottura di *burger*, ma anche *pancake*, pizzette, uova all'occhio di bue, *crepes*. In alluminio e dal fondo alto e spesso, la piastra è adatta a tutti i piani di cottura, e il rivestimento interno antiaderente marmorizzato rinforzato con minerali duri, garantisce resistenza ai graffi e lunga durata.
shop.tognana.com

STAMPINI PER BURGER BUN

I classici *burger bun* fatti in casa, sfornati alla perfezione? Facilissimi con lo stampo in silicone, adatto a tutti i tipi di forno e flessibili, così una volta cotti, i panini si possono sfornare senza romperli. Provate la nostra ricetta dei *burger bun* a pagina 26, nella rubrica dedicata alla Tecniche in cucina di questo mese.
shop.tognana.com

STAMPO PER BURGER CON FONDO REMOVIBILE

Burger perfetti con un semplice gesto, grazie allo stampo con fondo removibile in bachelite. Leggero e dal design moderno, lo stampo è composto da una base cilindrica che dà forma all'impasto e da una parte superiore facile da impugnare che permette di compattare l'impasto e formare i *burger*. Lo stampo è completamente lavabile.
www.kasanova.com

2 BURGER IN 5 MINUTI

La griglia elettrica da tavolo *Hamburger Maker* di Party Time di Ariete è il modo più semplice per preparare a casa gustosi e succulenti *hamburger*. Grazie alle due piastre antiaderenti sovrapposte puoi contemporaneamente grigliare la carne e scaldare i panini, in questo modo in meno di 5 minuti assemblerete i tuoi *hamburger* con tutti gli ingredienti preferiti. Con *Hamburger Maker* di Party Time si preparano anche toast e panini caldi farciti!
www.ariete.net

The POWER of PISTACHIOS
SI APRE UN NUOVO CAPITOLO, I PISTACCHI SONO UNA PROTEINA COMPLETA
©2021 American Pistachio Growers
I pistacchi tostati coltivati negli Stati Uniti sono una fonte di proteina contenente tutti e nove gli aminoacidi essenziali in quantità adeguate per individui dai 5 anni in su, come dimostrato anche dall'indice di Digeribilità Proteica Corretta degli Aminoacidi (PDCAAS), e quindi sono una proteina *completa* per quella fascia di età.
AmericanPistachios.it/complete
AMERICAN QUALITY PISTACHIOS®
California Grown
AmericanPistachios.it

Libri SCELTI PER VOI

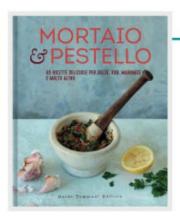
VEGAN STREET FOOD.
Il cibo di strada... a casa tua!

Oltre 150 ricette da tutto il mondo in un volume che propone una lettura del cibo di strada in chiave vegan e salutista, con gustose reinterpretazioni che non mancheranno di stupire anche il *gourmet* più esigente. Dall'Europa al Medio Oriente, dall'Asia all'America latina, dall'Africa al Nordamerica, senza dimenticare le eccellenze italiane, le ricette sono corredate da bellissime immagini, approfondimenti e appunti di viaggio in cui gli autori svelano ai lettori curiosità e aneddoti sui luoghi da cui provengono le ricette.

di Eduardo Ferrante e Valerio Costanzia
Macro Edizioni
192 pagine - € 18,90

OLI D'ITALIA 2022.
I migliori extravergine

Giunto alla sua dodicesima edizione, il volume Oli d'Italia del Gambero Rosso è l'unica guida aggiornata e puntuale che recensisce gli oli extravergine di oliva 100% italiani che sono in commercio nel periodo di uscita del libro (2022), prodotti da centinaia di aziende selezionate e visitate in tutta Italia. Il testo è pubblicato in inglese e tradotto in italiano.

Edizioni Gambero Rosso
544 pagine - € 13,90

MORTAIO & PESTELLO.
65 ricette deliziose per salse, rub, marinate e molto altro

Un libro che propone 65 ricette da tutto il mondo tutte da realizzare con mortaio e pestello per portare condimenti creativi e nuove tecniche nella vostra cucina casalinga. Il primo capitolo è dedicato a salse e condimenti, con ricette per pesti, oli, senapi e salse. Segue poi una sezione dedicata a snack e stuzzichini. Seguono diversi *curry* asiatici, tante idee per ravvivare gli arrosti, oltre a piatti veloci per la settimana.

Guido Tommasi Editore-Datanova
144 pagine - € 21,00

LA CUCINA VERDE.
Ricette sane con gli ortaggi di stagione

Cucinare seguendo il ritmo della natura fa bene alla salute nostra e a quella del pianeta. L'attenzione verso la sostenibilità ambientale coinvolge le scelte (anche alimentari) e in queste pagine trovate i consigli giusti per applicarle quotidianamente: erbe spontanee e ortaggi stagionali (dai più noti ai meno comuni come scorzonera, tarassaco e ramolaccio), modalità di cottura per preservarne le qualità e abbinamenti studiati per aumentare la biodisponibilità dei nutrienti. Piatti *green* ricchi di sapori nuovi per un viaggio all'insegna del gusto, in armonia con la natura e pieno di sorprese.

di Lucia Papponi
Editore Fabbri
216 pagine - € 18,50

IL GRANDE MANUALE DEI GERMOGLI. Come coltivarli.
Le proprietà nutrizionali. Ricette sane

Tutto ciò di cui il corpo ha bisogno per ottimizzare il suo funzionamento si trova nei germogli: vitamine, proteine, minerali, lipidi polinsaturi, zuccheri di qualità e soprattutto enzimi. In questo manuale vengono descritti i vari germogli suddivisi per le varie famiglie (cereali, pseudocereali, leguminose, crucifere, semi oleaginosi, alliacee, chenopodiacee, ombrellifere, ecc.), le proprietà terapeutiche e nutrizionali, le tecniche per farli germogliare con successo, per diventare perfetti ortolani!

di Carole Dougoud Chavannes
Macro Edizioni
240 pagine - € 19,90

Cotto e mangiato TV

Con nuovi menù, consigli e ospiti *l'estate è in onda!*

Tessa sul set delle puntate Fuori Menu, alla sua sinistra il cuoco pescatore **Davide Petrini** e alla sua destra lo chef **Andrea Mainardi**.

Buoni propositi per l'estate ma soprattutto tante ricette da provare a casa. A giugno la cucina di Italia1 si trasferisce prima al Salone del Mobile di Milano, con le dirette in compagnia dello chef Stefano Ciotti. Poi Tessa Gelisio e lo chef Andrea Mainardi si sposteranno in Liguria per una settimana di **Fuori menù**, dal porto di Varazze.
L'opportunità di scoprire idee nuove da portare a tavola tutta l'estate ma anche qualche suggerimento per rimettersi in forma. Filo conduttore delle puntate è l'acqua, bene prezioso e insostituibile che ci accompagna ogni giorno della nostra vita e che la conduttrice, da sempre impegnata nella sostenibilità, ci insegnerà a non sprecare.
In cucina con Tessa Gelisio, su una terrazza tra le barche, lo chef Andrea Mainardi e Davide Petrini, pescatore e cuoco, ma non mancheranno anche i consigli antispreco dello chef Franco Aliberti.
Un'altra occasione per mettersi alla prova ai fornelli, per salutarsi prima delle vacanze e per augurare a tutti un'estate in perfetto stile **Cotto e mangiato**.